ضبطِ نفس

پیش کردہ

حیدر علی مولجی لمیٹڈ

۱۰۶، اشرف آباد، [illegible]

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ضبطِ نفس

پیش کردہ

حیدر علی مولجی طابہ

١٠٦، شرف آباد۔ عالمگیر روڈ کراچی

پیش لفظ

کسی انٹرپرائز کی کامیابی کا دارومدار دو عوامل پر ہے (۱) مینیجمنٹ کے محاورے میں کامیابی کی شدید اور اٹل خواہش اور (۲) درپیش آمدہ مشکلات پر غالب آنے کے بعد انٹرپرائز کو حصول آرزو یا لطف اندوزی تک لانے کی اہلیت۔

کامیابی کیے منشا و مقصد پر بیشمار کورسوں میں جن میں شامل رہا ہوں شرکت کرنے والے اپنی ہی صلاحیتوں کی قدر و قیمت کا کم اندازہ کرنے پر مائل رہے ہیں۔ اس وقت بھی جب انہوں نے کورس کے دوران دی گئی مشقوں میں ان صلاحیتوں کا کامیابی سے اظہار کیا' اپنی کامیابی کو قسمت سے منسوب کیا۔ یہ سب کچھ ذہن کی مینجمنٹ کا سوال ہے۔ ہارورڈیونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر اور ڈیپارٹمنٹ آف سوشل ریلیشنز کے چیئرمین ڈیوڈ سی۔ میک کلے لینڈ نے انڈین بزنس مینوں اور پیشہ ور لوگوں میں تحقیقات کا انتظام کیا جن سے یہ ظاہر ہوا کہ کامیابی کی تحریک کو کس طرح فروغ دیا جاسکتا ہے پہلی تحقیق اسمال اسکیل انڈسٹریز ا یکسٹینشن ٹریننگ انسٹیٹیوٹ (SIET) حیدر آباد میں کی گئی جہاں بائیسکل شاپس۔ ریٹیل اسٹورز اسمال فونڈریز۔ فابرایکسپورٹنگ فرموں کے بارہ تا پندرہ اسمال اسکیل انٹرپرائزز کے چار گروہوں کے علاوہ کاکیناد۔ اے پی سے قانون دانوں بینکاروں اور سیاستدانوں نے ایک دس روزہ اقامتی کورس میں شرکت کی یہاں انہوں نے مقصد کامیابی اور پلاننگ کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے ضمن میں متعدد تکنیک سیکھیں۔ بعد میں چھ اور دس ماہ کے مابین' میک کلے لینڈ کے الفاظ میں شرکت کرنے والوں میں سے دو تہائی لوگ آسانی سے قابل مشاہدہ انداز سے بزنس میں غیر معمولی طور پر فعال ہو گئے یعنی انہوں نے پرانے کاروبار کو پھیلا کر ایک نیا بزنس شروع کردیا منافعوں میں بہت زیادہ اضافہ کرلیا یا ایک پروڈکٹ لائن میں چھان بین کیلئے فعال اقدامات کیئے اس کورس میں شرکت کرنے سے دو سال پہلے ان میں سے صرف ایک تہائی لوگ اس اعتبار سے فعال تھے مختصر یہ کہ یہ کورس اس گروپ میں مالکانہ سرگرمی کی نیچرل

شرح کو دگنا کرتا معلوم ہوگا۔

کیا اسٹیڈی کے نتائج تنخواہ دار ملازموں پر بھی قابل اطلاق ہیں؟ میک کلے لینڈ جواب دیتے ہیں "ہم نے ہندوستان میں ایک اور رہنمائی کرنے والا تجربہ شروع کیا ہے اس بار بمبئی میں جو اس سوال کے جواب میں ممد معاون ہے وہاں چھوٹی اور بڑی فرموں کے بتیس تنخواہ دار ایگز یکٹیوز نے کامیابی کی ٹریننگ لی۔ دو سال کے بعد یہ ظاہر ہوا کہ ایک بار پھر دو تہائی لوگ ان ہیں تا تیں فیصد لوگوں کے تقابل میں جنہوں نے کورس سے پہلے سرگرمی ظاہر کی تھی غیر معمولی طور پر فعال و سرگرم ہو گئے۔"

یہ کتاب آپکے فائدے کیلئے کچھ تکنیک دستیاب کرتی ہے اور آپکی کامیابی کی تحریک کی قدر بڑھاتی ہے اور آپکی مختلف صلاحیتوں کی بھی اصلاح کرتی ہے۔ ان کا مقصد آپکی نفسیاتی رکاوٹوں کو ہٹانا بھی ہے جو ہو سکتا ہے آپ کو اپنے مقاصد کے حصول سے روک رہی ہوں جن اپروچ پر بڑی تفصیل کے ساتھ بحث کی گئی ہے ان میں سیلف ہپناسس۔ مسائل کے حل کیلئے تخلیقی مشقیں' دباؤ پر قابو پانے اور آپکی شخصیت کی سالمیت کیلئے مراقبہ و دھیان کی تکنیک۔ جسمانی اور ذہنی صحت اور آل راؤنڈ پرفارمنس کی بہتری کیلئے فزیو سائیکولوجیکل طریقے شامل ہیں کتاب کے آخر میں کامیاب مینیجروں اور مالکان کے ذاتی اوصاف کا اور یہ کہ انہیں کیسے فروغ دیا جائے ایک تجزیہ بھی شامل ہے۔

کتاب میں فراہم کردہ سائیکو فزیالوجیکل گر مینیجروں کی برائے انسانی وسائل کی ترقی کورس اس منظم کرنے کی ٹریننگ میں کار آمد ہوگی اور سوشل کونسلروں کیلئے بھی ان کے کاموں میں سود مند ہوگی۔

ان قارئین سے جنہوں نے یہ تکنیک استعمال کی ہیں تبصرہ اور تجاویز مطلوب ہیں جنکا اس کتاب کے آئندہ کے ایڈیشنوں میں ممنونیت سے اعتراف کیا جائے گا تاہم کسی دریافت طلب بات کا جواب پتہ لکھے ہوئے اور مہر ثبت شدہ لفافے کی وصولی پر ہی دیا جائے گا۔

لوئس - ایس - آر واس
ہیومن پو یشل انسٹیٹیوٹ
۲۰۳ بنگلا ٹیمپل ایورشائن نگر
ملاڈ (W) بمبئی -- ۴۰۰۰۶۴ ۔

تعارف

ہپناسس سے مجھے اوائل عمری میں جب میں کالج میں پہنچا دلچسپی ہو گئی تھی۔
میں نے اس کے بارے میں ایک مقبول عام سائنس میگزین میں ایک آرٹیکل پڑھا
جس میں سیلف ہپناس کے میڈیکل اور ذاتی ترقی پر اطلاق کے بارے میں اور اس
بارے میں بھی کہ یہ کس طرح برپا کیا جاسکتا ہے بات کی گئی تھی میں نے فوراً
آرٹیکل میں دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے خود کو ہپناٹک ٹرانس میں لینے کی
کوشش کی لیکن بار بار کوشش کرنے کے باوجود ناکام رہا۔

تاہم میں نے حوصلہ نہ ہارتے ہوئے ہر چیز پڑھ ڈالی' میں اس مضمون پر اپنے
ہاتھ آگے بڑھا سکتا تھا لیکن ہپناس پر اکثر کتابوں سے یہ ظاہر ہوا کہ جتنک کوئی اور
راغب نہ کرے ترجیحاً ایک تربیت یافتہ ہپناٹسٹ اس وقت تک سیلف ہپناٹک ٹرانس
میں آنا بہت مشکل ہے ایسا ایک ہپناٹسٹ ڈھونڈ نکالنے کی میں برسوں ناکام کوشش
کرتا رہا۔

تب ایک ممتاز ہپناٹسٹ اور کلینیکل ہپناس پریکٹیشنر کی طرف سے سیلف
ہپناس پر ایک روزہ سیمینار منعقد کیئے جانے کا اعلان سنا۔ میں نے =/۱۵۰ روپے ادا
کئے اور سیمینار میں شریک ہوگیا سیمینار میں ہپناٹسٹ سے تمام سامعین کو ٹرانس میں
لینے کی کوشش کی لیکن چند پر ہی کامیاب ہوسکا میں ان میں سے نہیں تھا۔

جب میں ایک پیشہ ور رائٹر کے طور پر ایک رسالے کیلئے انوکھے پیشوں پر
آرٹیکل کی ایک سیریز لکھنے پر مامور تھا تو میں نے خود کو ان ہپناٹائز ایبل خیال کرتے
ہوئے صبر کرلیا تھا۔ میں نے جن لوگوں کے انٹرویو لئے ان میں ایک اسٹیج ہپناٹسٹ تھا
جو مجھے اپنی پرفارمنس کے دوران اسٹیج پر ہپناٹائز کرنے پر راضی ہوگیا۔ اسے نصف
کامیابی ہوئی اس نے مجھے حکم دیا کہ میں اپنے ہاتھ اپنے سر پر پکڑے رہوں اور پھر
اعلان کیا کہ وہ جب تک میرے ہاتھ کو الگ نہیں کرے گا وہ الگ نہیں ہوں گے
۔ اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی میری تمام کوشش کے باوجود ہاتھوں نے الگ ہونے
سے انکار کردیا مگر جب ہپناٹسٹ نے مجھے اپنی آنکھیں بند کرنے کا حکم دیا اور پھر

اعلان کیا کہ میں اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتا تو پہلی ہی کوشش میں آسانی سے کھلتی ہوئی آنکھوں نے اس کا حکم ماننے سے انکار کردیا ہپناٹائز ہوجانے پر اپنی جزوی کامیابی سے حوصلہ پاکر میں نے اس مضمون کے بارے میں مزید پڑھا تاکہ آنکہ ایک کتاب میں ایک مختصر سا آرٹیکل میری نظر میں نہ آگیا جو اس مسئلے کے بیچ سے گزرتا ہوا معلوم ہوتا تھا کسی کی مدد کے بغیر سیلف ہپناسس برپا کرنا اتنا مشکل کیوں ہے اور اس مشکل کو کیسے حل دیا جائے اس کی توجیہ اور سبب عقلی اور تکنیک پر عمل کرتے ہوئے بالآخر میں اپنی آنکھوں کو اس وقت تک بند کرنے میں کامیاب ہوگیا جب تک میں انہیں کھلنے کا حکم نہ دوں خواہ انہیں کھولنے کی میں کتنی ہی سخت کوشش کروں اسی طرح میں اپنے ہاتھوں کو کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے طور پر اٹھے رہنے کا حکم دینے میں کامیاب ہوگیا اس کے بعد یہ صرف وقت کا مسئلہ تھا کہ جس سے عمل میں متفرق استعمال کیلئے خود کو سیلف ہپناس پر راغب کرسکوں ہپناس میں میری دلچسپی کے ساتھ ساتھ مراقبے یا دھیان میں بھی مجھے دل کشی محسوس ہونے لگی یہ اس وقت کی بات ہے جب مہارشی مہیش یوگی اپنے ماورائی دھیان کے ساتھ Beatles and Miafarraw میں گھرا ہوا خبروں کی زینت بنا۔ اس وقت مجھے TMمیں دخل یا روشناسی کا کوئی امکان میسر نہیں تھا۔ مگر اس کی تکنیک کی شائع شدہ تعریفات سے جن میں ایک رٹی منتر کی تکرار بھی شامل تھی میں نے اپنا منتر وضع کیا۔ اور وہ منتر دبو تھا اور اسے میں نے اپنی تسکین کیلئے استعمال کیا اور فلاح و بہبود کے الگ بڑھتے ہوئے احساس کیلئے استعمال کیا آگے چل کر جب Meditation Trans cendental پر سائنٹیفک ٹیسٹوں نے ان کے دعووں کو درست اور بجا قرار دیا تو میں نے خود بھی TM کا آغاز کردیا اور اس کے تجربے کو اپنے اس منتر سے قابل موازنہ پایا جو میرا اپنا خود وضع کردہ تھا۔

اس مرحلے پر اس بات پر بہت متفکر تھا کہ آیا ہپناس اور مراقبہ نسبتی ہیں میرا اپنا نتیجہ یہ ہے کہ وہ ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں ہپناس ایک Conditioning پروسس ہے جو رویے کے پرانے نمونوں پر نئے رجحانات کو لاشعور کے ذریعے

Super impose کرتا ہے جبکہ مراقبہ ایک Deconditioning پروسس ہے جو بتدریج پریکٹس سے مقررہ نمونوں کو توڑ ڈالتا ہے دونوں ہی لاشعور پر اور لاشعور کے ذریعے کام کرتے ہیں۔ چنانچہ مراقبہ کو اسے ہپناٹک حالت کو جڑ پکڑنے کو آسان بنانا چاہیے ہپناس اور مراقبے سے متعلق ماڈرن ماہرین نفسیات اور قدیم داناؤں نے اپنے مقاصد کے حصول کیلئے بہت سی تکنیک استعمال کی ہیں۔

میں نے یوگا ندرا۔ پران و دیا پران یام جیسی قدیم تکنیک اور آٹو جینک ٹرننگ گائیڈڈ امیجری رول ماڈلنگ اور ایسی ہی تخلیقی قوت بڑھانے جیسی جدید تکنیک کا تجربہ کیا۔ ان سب میں ایک ہی فیچر مشترک ہے وہ اس ہپناٹک اصول پر مبنی ہیں کہ ذہن اس وقت نہایت اعلیٰ صلاحیت و استعداد سے کام کرتا ہے جب بڑھے ہوئے آرام کی ایک ٹرانس جیسی کیفیت میں ہو بجائے اس کے کہ اسے دق کیا جائے اپنی کامیابی کیلئے تکنیک کا دارومدار قوت ارادی کی بے حس سو ظالم قوت پر نہیں بلکہ لاشعوری ذہن کو عدم کوشش کی حالت میں پہلے سے مقررہ راستوں پر ہپناٹک طور پر رہنمائی پائے ہوئے چلنے کی اجازت دینے پر ہے۔

مجھے اس بات پر زور دینا چاہیے کہ اس کتاب میں استعمال کی گئی تمام تکنیک میں عدم کوشش کی کیفیت ضروری ہے تمام کوشش Counter Productive ہے آپ ایک غیر پسندیدہ عادت سے نہ لڑیں بلکہ زبردست ناپسندیدگی و بیزاری ہوجانے کے بعد اسے ترک کردیں اگلے ابواب میں بیان کردہ اصل زندگی کی مثالیں اس حقیقت کو انڈر اسکور کرتی ہیں کہ ہپناپلس تکنیک آپکے ذہن کی پرفارمنس اور آپکے جسم کے فنکشن کو اس سطح سے زیادہ بلند کرتی ہیں جس کے آپ عادی رہے ہیں۔

آپ یہ یقین کرنا مشکل پائیں گے کہ ان میں سے کچھ تکنیک ممکنہ طور پر کام دے سکتی ہیں میری بیوی اس بات کو تسلیم نہ کرسکی کہ اس کے ہاتھ اور پاؤں محض یہ کہتے رہنے سے گرم اور بھاری ہوجائیں گے کہ وہ گرم اور بھاری ہیں مگر آرام کی حالتوں میں وہ کسی مشکل کے بغیر فوراً گرمی اور بھاری پن کے تاثر کا اظہار کرنے

کے قابل ہوگی جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کسی تکنیک میں یقین اسکی کامیابی کیلئے ضروری نہیں آپکو ذہن کھلا رکھنا چاہئے اور اسے آزمالینا چاہئے میں نے اور میری بیوی نے اس کتاب میں بحث کردہ اکثر تکنیک کو سیلف ڈویلپمنٹ آڈیو کیسٹ پروگرام کی ایک سیریز میں شامل کیا جو ہم نے Potential Institute Human کیلئے تیار کی تھی جس کے ہم بانی ہیں پھر کیسٹوں کی نقل کو اس کتاب کی صورت میں مدون کیا گیا۔

آخری بات کہ آپ اس کتاب کو زیادہ فائدے کیلئے پڑھ سکتے ہیں یہ ہے کہ آپ اس کتاب کو یا تو کسی کتاب کی طرح پڑھنے کیلئے منتخب کرلیں یا اسے ہپناٹک انداز میں پڑھیں یعنی اپنے لاشعوری اور شعوری ذہن کو اسکا رخانہ یا تاثر پزیر ہونے دیں اس کتاب کو ہپناٹک انداز میں پڑھنے کیلئے قابل آپ سلف ہپناسس بھی سیکھ لیں جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کرلیں اور اپنے اعصاب کو سر سے پاوں تک رفتہ رفتہ آرام دیں جب خود کو کافی پرسکون محسوس کرنے لگیں تو ۱۰۰ سے ۱ تک الٹی گنتی گنیں پھر آنکھیں کھول دیں اور پڑھنا شروع کردیں اگر کچھ دیر تک گنتے ہوئے یہ بھول جائیں کہ کہاں تک گن چکے ہیں تو وہیں سے گنتی شروع کردیں جہاں سے یہ خیال ہو کہ آپ پہنچ چکے ہیں اس طرح آپکی ریڈنگ بہت زیادہ بار آور ہوگی ان تکنیکوں کی ٹرائی کرتے وقت میری خواہش ہے کہ آپکا وقت پر لطف گزرے اور بار آور ہو اور آپکو اپنے مقاصد کے حصول میں کامیابی ہو۔

لوئس ایس آر واس۔

ہپناٹک ذہن۔ سیلف ہپناسس: کامیابی تک بے کوشش روٹ۔

ماریو بلیری اٹلی میں برگیمو میں سینٹ ونسنٹ اسکول میں ایک ٹیچر ہے جو اپنے تیرہ تا سولہ سال کے طلبار کو تیزی سے پڑھنے لکھنے میں مدد دینے کیلئے ہپناسس استعمال کرتا ہے۔ ٹیپ ریکارڈر جیسی چیزوں سے تدریسی مدد لیتا ہے جن کے ذریعے وہ اپنے طلبا کو خاص ہپناٹک پیغامات دیتا ہے جیسے کہ: "ایک دو، تین تمہارے پپوٹے بھاری ہوتے جارہے ہیں، چار، پانچ، خود کو سونے دو، چھ، سات، تمہارا نسیم

اوپر آرہا ہے۔ سوجا' سات' سوجا۔۔۔ وہ ہپناٹک ٹرانس میں ان پر غنودگی طاری ہونے کا انتظار کرتا ہے پھر ان کے ایئر فونز سے منسلک ایک مائیکرو فون میں ان کا سبق پڑھتا ہے وہ دعوی کرتا ہے کہ اس طریقے سے اکثر صرف ایک بار ہی ایک نظم یا انگریزی کا سبق طلباء کو یاد ہو جانے کے لیے پڑھنا کافی ہوتا ہے اس نے یہ دیکھا ہے کہ پہلے سے سست طلباء کی ایک جماعت اب کی ٹرانسی پچنگ شروع ہونے کے بعد اس کے کچھ بہترین طلباء سے بھی زیادہ تیزی سے پڑھنا لکھنا سیکھ رہی۔

ہپناس کے مزید مختلف استعمال ہیں۔ ایک سالہ **Haemophiliac** نے ارتکاز کے ذریعے اپنی **bleading** کو کنٹرول کرنا سیکھ لیا ایک ماہر نفسیات جسے زندگی بھر سازی کا خوف لاحق رہا خود یاسن کیئے گئے بغیر تین روٹ کینال آپریشنوں سے گزرا۔

ایک خاتون جو شدید اذیت پہنچانے والے اعصابی درد کے باعث چلنے پھرنے سے قاصر تھی اسکا نہ صرف درد گھٹ گیا بلکہ ایک تصوراتی طریقے سے سوجن میں بھی کمی آگئی۔

یہ مریض اپنی کامیابیوں کے ضمن میں ہپناسس کے احسان مند ہیں جواب طلب زندان سازی اور سائیکیاٹری کے مسلمہ لوازات میں سے ایک ہے کچھ مریضوں پر استعمال کر کے ڈاکٹروں نے کینسر۔ دمے کے حملوں سے پیدا ہونے والے درد سے چھٹکارا دلایا ہے اور ڈرگز کے بغیر شکمی سرجری سرانجام دی ہے۔ سائیکیاٹرسٹوں نے جنسی مسائل اور اڑنے کے خوف' بھیڑ بھاڑ اور لفٹوں کے خوف جیسے فوبیا کا علاج کرے میں کامیابی کی رپورٹ دی ہے۔

دندان ساز' جو ہپناسس کو قبول کرنے والے اولین لوگوں میں شامل ہیں مریضوں کی دکھ درد اور پریشانیاں دور کرنے کے لیے بڑی تعداد میں مخدور کرنے کے بجائے ہپناسس سے رجوع کر رہے ہیں۔

کینیڈا کا ایک جنرل پریکٹشنر ڈاکٹر فرڈیننڈ چین کہتا ہے "میں ایک دن میں تقریباً پانچ مریضوں پر اسے استعمال کر رہا ہوں۔" چھوٹی چیر بھاڑ میں ٹانکے لگانے کے

لیے میں اب سن کرنے والے دوا بہت ہی کم استعمال کرتا ہوں کیونکہ ہپناس زخموں کو مندمل کرتی معلوم ہوتی ہے۔"

ڈاکٹر اکثر درد دور کرنے کے لیے ہپناسس سے کام لیتے ہیں جس کے لیے یہ بہت ہی کامیاب ہے ہپناسس جسکی پہلے پہل دانتوں کے درد۔ میگرین یا شدید درد سر سے نجات کے لیے آزائش کی گئی اب ہر طرح کے درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے پلاسٹک سرجری اور قیصرین سیکشن میں سن کرنے والی دور کی طرح یہ بھی بہت موثر رہا ہے جو ڈاکٹر درد میں تخفیف کے لیے ہپناسس پر عمل پیرا ہیں انہوں نے بلیڈنگ اور زخموں کے مندمل ہونے میں اضافے کی بھی رپورٹ دی ہے اس امر کا جزوی تعلق مریض کی پر آرام حالت سے ہے۔ لیکن یہ ٹرانس کی حالت میں فرد کی یہ سیکھنے کی صلاحیت کا بھی نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ بلاارادہ فنکشوں مثلاً جسم کے ایک حصے کو گرم کرنے پر ارتکاز کے ذریعے خون کے بہاو کو کیسے ڈائریکٹ کیا جائے۔

ایک دندان ساز جو تیئس برس تک ہپناسس پر عمل پیرا رہا اور جس نے ٹرانس میں سرجری بھی کی' تھامسن کہتی ہے کہ "جن کے خون میں چھکتے نہیں بن پاتے وہ مریض ہپناسس کے ذریع اگر چاہیں تو Bleading کو کنٹرول کرنا سیکھ سکتے ہیں۔" کہتی ہے کہ ایک اسٹیڈی میں چھ ہیموفلیاکس جن کے خون میں نارمل کلاٹنگ فیکٹر ایک فیصد سے بھی کم تھا کہ غیر وضاحت کردہ اسباب کی بناء پر اپنی بلیڈنگ روکنے کے قابل ہوگئے حالانکہ ان کے خون کے لیبارٹری ٹیسٹوں میں بھی کلاٹنگ سرگرمی میں کوئی تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی سائکیاٹرسٹ تمباکو نوشی کی عادت ختم کرنے یا زیادہ کھانے کی عادت سے نجات دلانے ' تشویش و تر درد دور کرنے اور زیادہ سنگین ذہنی علالت کی تشخیص یا علاج کے لیے ہپناسس سے کام لیتے ہیں ہر کسی نے ہپناٹزم یا ہپناسس کے بارے میں سنا ہے لیکن اکثر لوگوں نے اس کے بارے میں خیالات پراگندہ کردیئے ہیں۔

اہم ہپناس ایک اصل شے مدر کے ہے اور سنجیدہ سائنسدانوں کی توجہ کو اپنی جانب کھینچتا ہے۔ سائکیاٹرسٹ اور دیگر میڈیل ڈاکٹر اسے علاج میں بطور ایڈ استعمال

کرتے ہیں۔ماہرین نفسیات ریسرچ کے کام میں ہپناسس کو استعمال کرتے ہیں۔

کچھ ہپناٹک مظاہر درد کے بارے میں استقدر بے حس ہیں کہ جیسے انسان کی بچپن کی شخصیت لوٹ آئی ہو جسے وہ چیزیں نظر آتی ہیں جو موجود نہیں ہوتیں۔حالیہ واقعات یا عجیب وقوعات کے بارے میں یاداشت کا مکمل فقدان ہونے لگتا ہے اور یہ سب کچھ ہپناٹسٹ کے اشارہ وابہام پر ہوتا ہے اسکی طرف سے ذہنی تحریک دیئے جانے پر جسے اگر کوئی عام آدمی دیکھے تو یہی سمجھے گا کہ وہ کوئی عجیب چیز دیکھ رہا ہے اور کوئی بعید از قیاس بات رونما ہو رہی ہے مگر ہپناس میں ہم انسانی ذہن کی حقیقت و اصلیت دیکھتے ہیں خاص حالات کے تحت وہ کام کرتے ہوئے جنہیں عام طور پر نہیں کیا جاسکتا۔

تاریخی پس منظر۔

روایتی طور پر ہپناس انٹوں میسمر کے اینیمل میگنیٹ ازم سے مربوط رہا ہے۔ اٹھارویں صدی کے فزیشن میسمر کو بہت سے ایسے مریضوں کے علاج میں زبردست کامیابی ہوئی جو ہسٹریائی فساد سے متاثر تھے جبکہ طبی لحاظ سے متاثرہ حصے میں کوئی خرابی نہیں تھی چنانچہ ایک بالکل صحت مند عضو ہسٹریائی طور پر شل یا مفلوج ہوسکتا ہے جو کسی Wander - worker yh faith -healer کے چھونے سے ڈرامائی انداز میں ٹھیک ہوجاتا ہے میسمر نے اس ڈرامائی علاج کے طریقے میں اسپشلائز کیا ایک گورنمنٹ کمیشن نے اس کی تھیوری اور طریقوں کی چھان بین کی اور دونوں کو بوگس قرار دیا ان کا کہنا تھا کہ مریضوں کو جس چیز نے متاثر کیا وہ محض ان کا اپنا تخیل یا قوت متخیلہ تھی۔

ہپناسس میں دلچسپی کا احیاء سرجری میں درد کو دور کرنے کی وجہ سے انیسویں صدی کے وسط میں ہوا" سن کرنے والے کیمیکل کی ایجاد سے پہلے لندن کا ایک نوجوان ڈاکٹر ایلیاٹسن ہپناٹک analgesia کا پہلا محقق تھا لیکن تعجب کی بات ہے کہ اس کے بہت سے طبی رفقائے کاروں نے اس کے خلاف زبردست رد عمل کا اظہار کیا اس انوکھی بات کی حقیقت پر یقین کرنے سے انکار کرتے ہوئے ایک اور

ڈاکٹر ایزڈائل نے جس نے ہندوستان میں کام کیا سرجیکل آپریشنوں میں بھی ہپناس استعمال کیا ایسے طریقوں پر جنہیں پرنسپل پر حد بندی گردانا گیا میڈیکل اپوزیشن نے ایک سخت و تند بحث کو جنم دیا لیکن ایک کمیشن آف انکوائری نے رپورٹ دی کہ ایزڈائل نے بڑے آپریشن درد اور شاک کی معمول کے مطابق علامات کے بغیر سرانجام دیئے یہ ڈرامائی واقعات تکلیف کے بغیر سرجری کرنے کے لیے کیمیکل بخدرات متعارف ہونے سے کچھ پہلے رونما ہوئے جب کیمیکل مخدورات حتمی طور سے مان لیے گئے تو ڈاکٹروں نے پورا پریشان کن مناقشہ ترک کر دیا۔

لیکن معاملہ یہیں پر ختم نہ ہوا فرانس میں متعدد ڈاکٹروں نے ہپناس کی تحقیق و تفتیش جاری رکھی اور اس کا اپنے مریضوں پر اطلاق کیا۔ اس کے بعد دو مشہور میڈیکل پروفیسروں۔ پیرس میں چرکوٹ اور نینسی میں برنیم نے اس مسئلے پر تحقیق کی اور ہپناس طبی لحاظ سے معقول قرار دیا۔

لیکن پیرس کے پروفیسر چرکوٹ نے دو اہم غلطیوں کا ارتکاب کیا پہلی غلطی یہ کہ اس نے سکھایا کہ ہپناس ایک بلحاظ نیورولوجیکل چیز ہے جسے فزیکل استعمال میں پھیرا جاسکتا ہے اور فزیولوجی کے معلومہ قوانین میں واضح کیا جاسکتا ہے یعنی فزیولوجی کے معلومہ قوانین کی اصطلاح میں اسکی توضیح کی جاسکتی ہے اس بات میں گو ذرا سی سچائی تھی لیکن بڑی حد تک یہ ایک غلط نتیجہ تھا جو ریسرچ کے ناکافی و نامناسب طریقوں پر مبنی تھا چرکوٹ کے توجہ پزیر مریضوں نے جو کچھ وہ چاہتا تھا اسکی ایکٹنگ کرتے ہوئے اسے غلط راہ پر ڈال دیا۔ اس کی دوری غلطی ہپناس کو ایک ابنارمل مظہر گردانتا تھا جس کا اظہار صرف وہی لوگ کرسکتے ہیں جو اعصابی خرابی سے دوچار ہوں یہ غلطی اس کی ان مریضوں کے لیے کوششوں کو روکنے سے ابھری جو ہسپتالوں اور ڈاکٹر کی طرف سے سدھری کیلئے آتے تھے۔ ماڈرن تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بے چین اور کشمکش میں مبتلا اور خلل اعصاب سے متاثرہ لوگ اکثر حالات میں نارمل طور پر صحت مند لوگوں کی بہ نسبت مشکل سے ہپناٹائز ہوتے ہیں مشاہدہ اس وجہ کہ وہ پوری طرح ریلیکس ہونے کے اہل نہیں ہوتے۔

چرکوٹ کا مدمقابل برنیم سچائی کے قریب تر تھا۔ اس نے یہ بات سکھائی کہ ہپناس کا انوکھا پن زیادہ تر ایک شخص کے ذریعے رونما ہوتا ہے جو دوسرے شخص سے بات کررہا ہوتا ہے۔

مگر میسمر کے زمانے کے خیالات ختم نہ ہوئے۔ سنسنی خیز تحریریں لکھنے والے لوگوں نے فکشن میں سحرانگیزی برپا کر کے لوگوں کو متاثر کرنا شروع کردیا انیسویں صدی کے آخر میں "Trilby" کا ناول لکھا گیا جس میں ظالم سیونگلی ہیروئین کو مستقل ہپناٹک ٹرانس میں رکھکر اس کا طویل عرصہ تک جنسی اور معاشی طور پر استحصال کرتا ہے بہت سے اغواء کنندگان نے جب سیونگلی کے بیان کردہ طریقے آزمائے تو وہ ناکام ہوئے اور مایوسی سے دوچار ہوئے۔

فرائڈ نے جو تمام سائیکیاٹرسٹوں میں سب سے زیادہ مشہور ہے اپنے کیریئر کا آغاز چرکوٹ کے طریقوں کے مطالعے سے کیا لیکن بالا آخر وہ چرکوٹ سے زیادہ کہیں برنیم کا ممنون ہوا کیوں کہ اول الذکر اس کا کہنا تھا کہ ہپناس زیادہ تر بات چیت کرنے کا نتیجہ ہے۔ بہرحال کئی وجوہات کی بناء پر بالا آخر فرائڈ نے اسے خود ساختہ تھراپی سائکوانپالیسس کے حق میں ترک کردیا جس میں رول قدرے معکوس ہیں۔

مریض بے تنوع اور بیکرنگ گفتگو کرتا ہے اور ڈاکٹر کی کوشش ہوتی ہے کہ مریض سو نہ جائے۔ فطری طور پر فرائڈ اپنے مریضوں کو چاہتا تھا کہ وہ اسکا احترام کریں اور اسپر بھروسہ رکھیں لیکن اگر وہ کسی مریض کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش کرتا اور مریض شہاتی طور پر مسکراتا ہوا آنکھیں کھولے رہتا تو فرائڈ کا منہ لٹک جاتا تھا اس صورت میں مریض کی نظروں میں اسکی استعداد و قابلیت ختم ہوجاتی اور وہ علاج کے لیے رقم کی ادائیگی پر کم آمادہ ہوتا یہی سبب تھا کہ اس صدی میں ہپناتھراپی کو سائیکوانپالیسس کے حق میں ترک کردیا گیا جس میں مریض کی حالت یا اسکی شفایابی کا کوئی معروضی ثبوت نہیں ہے۔

طب کے شعبے میں ڈاکٹر میسمر اور بدکار سیونگلی سے مشابہ ہونے سے خوفزدہ

تھے۔ اس مضمون کی تحقیقات کرنے کے لیے برٹش میڈیکل ایسوشی ایشن کی طرف سے مقررہ کردہ کمیٹی نے جب ۱۹۳۲ء میں رپورٹ پیش کی تو اس میں ہپناٹسٹ کا چھایا ہوا نقطہ نظر قدرے صاف طور پر واضح کیا۔۔۔ نسوانی مریضوں کو کسی بھی طرح کے حالات کے تحت ماسوائے ایک رشتے دار یا ایک ہم جنس کی موجودگی کے بغیر ہپناٹائز نہ کیا جائے۔ پھر بھی ہپناس کو اسقدر کارآمد تکنیک پایا گیا کہ گاہے گاہے اسکا احیاء ہوتا رہا خصوصاً ان سپاہیوں کے علاج کے لیے جو دوسری عالمی جنگ میں neurosis Batile ۔ سے متاثر تھے۔ ۱۹۵۳ء میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کی ایک اور مقرر کردہ کمیٹی نے ہپناس کے طبی استعمال کے حق میں رپورٹ پیش کی اور یہ تقاضا کیا کہ مزید ریسرچ کی جائے۔

کم اثر پزید معمول لوگوں میں مزید کامیابی کے ساتھ ہپناسس برپا کرنے کی حالیہ مزید ترقی یافتہ تکنیک استعمال کرتے ہوئے جن میں سے بعض کا ذکر بعد میں کیا جائے گا ڈاکٹر کا منہ نہیں تھکتا۔

ہپناٹک تجویز فی الحقیقت بہت موثر ہوسکتی ہے تاہم ایک معروف جنرل پریکٹیشنر کے ہاتھوں اس میں خطرات بھی ہیں مثال کے طور پر وہ اسے ایک ایسے مریض کی کمر کا درد دور کرنے کے لیے استعمال کرسکتا ہے جو مستقل شکایت کرتا رہتا ہے مگر جب تک یہ معلوم نہ کرلیا جائے کہ تکلیف کا کوئی اہم فزیکل سبب نہیں ہے درد کا دور کرنا خطرناک اور تباہ کن حالت کا روپ اختیار کرسکتا ہے جیسا کہ ایک نہایت معروف میڈیکل ہپناٹسٹ نے حال ہی میں کہا۔ ہم ڈاکٹر لوگ ہپناسس کو سائنس کے برعکس ایک آرٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان کو سوں میں کچھ آرسوں کو ہپناسس کے بارے میں اسی طرح غلط اطلاع یا غلط فہمی ہوسکتی ہے جسطرح غیرماہر پبلک کو۔

ہپناس کے بارے میں سب سے زیادہ حقائق سخت نفسیاتی ریسرچ کے ذریعے روشنی میں آئے ہیں آپ کو ایک انوکھی چیز کی حقیقت و اصلیت کے بارے میں کلی یقین دلانا اس وقت تک بیکار ہے جب تک آپکے پاس اسے ٹیسٹ کرنے کا کوئی

ذریعہ نہ ہو۔ ہپناسس کے بارے میں ایک سب سے زیادہ سحر انگیز بات یہ ہے کہ لو گ اس پر اپنے تاثر کا اظہار کرنے کی ڈگری میں مختلف ہوتے ہیں۔ یہ صرف ہپناٹسٹ کے ساتھ تعاون کرنے ہی کا مسئلہ نہیں ہے کیونکہ وہ چند لوگ جو ہپناسس کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں انہیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان میں اسکی گنجائش کا فقدان ہے اور اس کا انہیں بہت کم تجربہ ہوتا ہے۔

اس ضمن میں بہت زیادہ ریسرچ ہوچکی ہے کہ کس قسم کے لوگ ہپناسس سے غیر اثر پزیر ہیں۔ اور کس قسم کے لوگو میں اسکی صلاحیت و استعداد ہے مگر شخصیت کے بارے میں ماہر نفسیات کے اقدامات ہنوز بھونڈے اور غیر پختہ ہیں اور کوئی جنرل ایگر یمنٹ نہیں ہے۔

ہم یہ یقین کرنے کا میلان رکھتے ہیں کہ ہم میں سے ہر ایک freewill رکھتا ہے اور کہ ہم عموماً اپنی will کے معقول آپریشن کے مطابق عمل کرتے ہیں۔

لہٰذا ہپناسس کو ایک پراسرار ' بھیانک اور ڈراؤنی شے کے طور پر دیکھا جاتا ہے کیونکہ معمول ہپناٹسٹ یا عامل کی مرضی کے مطابق صریحاً خود کار طور پر کام کرتا ہے اور چیزوں کو محسوس کرتا ہے لیکن حقیقت میں تمام ہپناسس دراصل سیلف ہپناسس ہے ہپناٹسٹ صرف Conditions پیدا کرتا ہے جنہیں آپ بھی پیدا کرسکتے ہیں آپ کو ٹرانس میں لانے کے لیے۔

کچھ سوشل سائیکالوجسٹ سوال کرتے ہیں آیا ہپناسس واقعی شعور کی ایک خاص حالت ہے خلاف معمول رویہ پیدا کرتی ہوئی وہ یہ نشاندہی کرتے ہیں کہ اس بات کا کوئی واضح ثبوت نہیں ہے کہ ہپناٹائزڈ آدمی کا دماغ فزیالوجیکل طور پر مختلف انداز سے کام کرتا ہے (جیسے نیند میں یا سن کردہ حالت میں) ایسی ایک تھیوری اس خیال کی حامل ہے کہ ہپناٹائز کیا ہوا آدمی تخیلی ایکٹنگ میں معروف ہوتا ہے اور ایسے روے کا اظہار کرتا ہے جو اس کے خیال میں ہپناٹسٹ اس سے چاہتا ہے مزید ریسرچ کی تحریک دینے کے لیے ایسی نکتہ چیناں قابل قدر ہیں رویے سے متعلق سائنسدان روایتی طور پر تمام فرض کردہ آراء کو ٹیسٹ کررہے ہیں۔ جن میں بہت

ہے پری سائنٹفک مغالطے بھی شامل ہیں اصل میں کسی کو اس انوکھی چیز کی حقیقت پر اعتراض نہیں ہے۔ یہ مزید تحقیق و تفتیش کا سوال ہے کہ معلومہ فزیالوجیکل اصولوں کی اصطلاح میں اسکی کس طرح بہترین تشریح کی جاسکتی ہے۔

ہپناٹک ٹرانس کی اصلیت و حقیقت پر اعتراض کرنا بلکل صحیح نہیں ہے کیونکہ ہم نے اسکی خاص فزیولوجیکل خصوصیات ہنوز واضح طور پر ظاہر نہیں کی ہیں۔ ہمیں دماغ میں شراب کی لیول ظاہر کرنے سے پہلے مخموری اور نیند کی حقیقت اور اصلیت کا قیاس کرلینا چاہیے یا دماغ کی پلٹی ہوئی لہروں کا قیاس اس تعلق سے ہمیں اینیمل ہپناسس کی تناسبت پر غور کرلینا چاہیے بہت سے چھوٹے جانور کسی غارتگر جانور کے گھیرے میں آکر ایک طرح کے سکتے کے ٹرانس میں آجاتے ہیں۔

یہ ایک آٹومٹک نیورولوجیکل میکنزم ہے جو دودھ پلانے والے بڑے جانوروں سمیت حیوانوں کی ایک بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے آپ ایک خرگوش کو پیٹھ کے بل لٹا کر آسانی سے اسکا اظہار کرسکتے ہیں درحقیقت یہ ایک تعجب خیز بات ہوگی کہ انسان جو ایک دوسری حیوانی مخلوق ہے اس نیورولوجیکل میکنزم کا ان میں سراغ نہ ملے کچھ لوگو کا کہنا ہے کہ جب وہ کسی دندان ساز کی کرسی پر بیٹھتے ہیں یا کسی مالش کرنے والے کے سامنے بیٹھتے ہیں تو ان کو سکتے جیسا احساس ہوتا ہے چنانچہ جیسا کہ چرکوٹ کی رائے ہے ایک نیورولوجیکل میکنزم بھی فی الحقیقت ہپناسس کا ایک چھوٹا سا حصہ ہوسکتا ہے حالانکہ ہم برنہیم کی بات سے زیادہ اتفاق کرتے ہیں کہ ہپناسس معمول کے ساتھ باتیں کرنے کا نتیجہ ہے۔

یہ بات تعجب خیز نہیں ہے کہ ہم ہنوز یہ واضح نہیں کرسکتے کہ ہپناسس درد کو کس طرح روکتا ہے چونکہ ہم نارمل درد کے میکنزم کو نہیں سمجھتے اور نہ ہی یہ بات جانتے ہیں کہ اسے نفسیاتی طور پر کیسے روکا جاتا ہے ایک بغیر ٹانگ کا آدمی جو اپنے غیر موجود عضو میں بے اصل۔ درد محسوس کرتا ہے اسی طرح ایک معمہ ہے جیسے ایک ہپناٹائزڈ شخص جو خاموشی سے قطع و برید برداشت کرلیتا ہے۔

ہپناسس معمول کو شعور کو آرام دینے کی ترغیب دلاکر حاصل کیا جاتا ہے

یہاں تک کہ معمول مجہول۔ سست و کاہل اور غنودہ ہو جائے اور ذہن کے لاشعوری حصے کو سرگرم کر کے حاصل کیا جاتا ہے تب ہپناسس لاشعور کی طاقت کو طبی مقاصد یا سیلف ڈویلپمنٹ کے لیے استعمال کرتا ہے یہ آپکی پوشیدہ صلاحیتوں کو منکشف کرسکتا ہے ضدی ہٹیلی اور متہوانہ عادات کو ختم کرسکتا ہے آپکے حافظے کو بڑھا سکتا ہے اور بے خوابی کا علاج کرسکتا ہے درد کو ختم کرسکتا ہے اور آپکے مقاص حاصل کرسکتا ہے۔

ذہن کے شعوری اور لاشعوری حصے مختلف طور پر کام کرتے ہیں۔ جب آپ الرٹ ہوں اور ادعائی و قطعی ہو کر اپنی قوت ارادی کو پوری طرح استعمال کریں تو شعوری ذہن بہت زیادہ موثر ہوتا ہے برعکس بریں لاشعور اس وقت بہترین طور پر کام کرتا ہے جب آپ relaxed ہوں اس وقت ذہن آوارہ و بے ٹھکانہ ہوتا ہے اور دن میں خواب دیکھتا معلوم ہوتا ہے ایسے وقت میں کوئی خیالات یا امیج جو ذہن کو پیش کیئے ..... حقیقت میں بدلنے کے لیے لاشعور کے لیے طاقتور suggestions کے طور پر کام کرتے ہیں۔

لاشعوری ذہن قوت ارادی کے کسی استعمال کے بغیر آپکو مزید بااعتماد بناتا ہے آپکی پریشانیوں اور خوف کو دور کرتا ہے تمباکو نوشی یا شراب خوری کی عادت چھڑا دیتا ہے درد کا احساس زائل کردیتا ہے آپکے حافظے کو تیز کرتا ہے اور دیگر بیشمار کام سرانجام دیتا ہے ہپناسس میں شعوری کوشش فی الحقیقت productive Counter۔ ہوتی ہے۔

اگر ہپناسس اسقدر آسان اور پاور فل ہے تو اسے ہر کوئی کیوں نہیں سیکھ لیتا ؟ کیونکہ سیلف ہپناسس سیکھنے اور کوئی اور چیز سیکھنے کے مابین زبردست فرق ہے ہپناسس آپکے لاشعوری ذہن کو دی گئی Suggestions کے ذریعے کام کرتا ہے اگر آپ خود کو یہ تجویز پیش کریں کہ آپ تمباکو نوشی ترک کر رہے ہیں اور پھر ترک کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو آپکی اگلی تجویز بھی اپنی طاقت کھودے گی اور ناکام رہے گی یہاں پر یہ دکھایا گیا ہے کہ آپ کو اپنی پہلی ہی کوشش میں کامیابی کا کیسے

یقین ہو سکتا ہے اگر آپ ہدایات پر عمل پیرا ہوں تو ناکام نہیں ہو سکتے۔

اپنے لاشعور سے رابطہ۔

اس سے قبل کہ میں آپکو خود کو ہپناٹائز کرنا سکھاؤں میں ایک سادہ سی تکنیک بتاؤں گا جسے آپ اپنے لاشعور سے وہ باتیں سیکھنے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں جو آپکے شعوری ذہن نے بھلادی ہیں یا توجہ نہیں دی ہے اس سے آپ کو اپنے لاشعور سے رابطہ استوار کرنے کی بھی مشق ہوگی اور خود کو ہپناٹائز کرنا بھی آسان ہوجائے گا یہ تکنیک آٹھ تا دس انچ لمبی ڈوری سے بنے ہوئے پنڈولم کے استعمال پر مشتمل ہے اس ڈوری کے ایک سرے پر آپ انگوٹھی یا چابی جیسی چیز لٹکادیں ایک میز پر کہنی کے بل بیٹھتے ہوئے اس ڈوری کا دوسرا سرا پکڑلیں۔ اس پنڈولم میں چار حرکتوں کی استعداد ہے جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ (۱) سرکولر clockwise سمت میں۔ (۲) سرکولر anti vlockwise سمت میں (۳) خط مستقیم۔ آپ کی طرف اور آپ سے دور (۴) خط مستقیم بائیں سے دائیں اور پھر واپس۔

اب ان چار حرکتوں کی پریکٹس کریں آپکا لاشعور پنڈولم کو حرکت دینے کا اہل ہے تاکہ اگر آپ اس سے ایک سوال پوچھیں تو وہ مندرجہ ذیل میں سے ایک طریقے سے جواب دے سکتا ہے (۱) ہاں (۲) نہیں (۳) نہیں جانتا۔ (۴) ظاہر نہیں کرے گا آپ اپنے سوال کو اس طرح فریم کریں کہ لاشعور آپکو ان چار جوابات میں سے ایک جواب دے سکے پنڈولم کی ہر حرکت ایک جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ معلوم کرنے کا بہترین طریقہ کہ کونسی حرکت کونسے جواب کی نمائندگی کرتی ہے یہ ہے کہ خود لاشعور سے پوچھا جائے یہ کام آپ اس طرح کرسکتے ہیں: پنڈولم کو پوزیشن میں پکڑیں آپکی کہنی میز پر لگی ہوئی ہو۔ اسے ہوا سے ہٹا کر مضبوطی سے تھامے رہیں پھر ذہنی طور پر خود سے سوال کریں کونسی حرکت ہاں کی نمائندگی کریگی؟ اور پنڈولم کو یکساں تھامے ہوئے اسے تکتے رہیں چند سیکنڈ یا دو ایک منٹ بعد پنڈولم اپنے طور پر حرکت کرنے لگے گا شروع میں غیر یقینی طور پر پھر استقلال کے ساتھ تا آنکہ اسکی حرکت مذکورہ بالا چار حرکتوں میں سے واضح طور پر ایک نہ ہو یعنی

clockwise کاغذ پر لکھ لیں clockwise ہاں تاکہ آپ اسے بھول نہ جائیں پھر پنڈولم کو روک لیں اور پھر سے پوچھیں کونسی حرکت نہیں کی نمائندگی کرتی ہے ؟ پنڈولم پھر جواب دے گا جب تک آپ کو اپنے تمام جوابات ملیں اسی طرح کرتے رہیں۔

آپ اب اس تعجب خیز آلے یا اوزار کو استعمال کرنے کے لیے تیار ہیں۔ فرض کیجئے کہ آپکو ایک مشکل فیصلہ کرنا ہے یعنی دو اہم سوشل فنکشنوں میں سے آپ کونسے فنکشن میں شرکت کریں آپ دونوں میں شریک نہیں ہوسکتے کیونکہ دونوں فنکشن ایک ہی دن ایک ہی وقت پر ہورہے ہیں اپنے لاشعور سے پوچھیں کیا میں فنکشن نمبر ایک میں شرکت کروں گا؟ وہ کہے گا ہاں۔ پھر فنکشن نمبر ۲؟ اگر وہ کہے نہیں تو اس سے دوبارہ پوچھے کیا فنکشن نمبر ایک فنکشن نمبر دو سے زیادہ اہم ہے جواب ہوگا ہاں اگر جواب نہیں ہے تو پھر لاشعور نے آپکا سوال غلط سمجھا ہے۔ آپ اپنا سوال پھر ترتیب دیں اور دوبارہ پوچھیں آپ اس مسحور کن آلے کو یہ دریافت کرنے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں کہ آپ نے اپنا گھڑی کس جگہ رکھی ہے مثال کے طور پر یوں پوچھئے "کیا وہ گھر میں ہے ؟" اگر جواب ملے "ہاں" تو پوچھئے "کیا بیڈ روم میں ہے ؟" "نہیں" "رہائشی کمرے میں" ہاں اس طرح آپکی تلاش کی ایریا گھٹ جاتی ہے اور آپ کا کام آسان ہوجاتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

"اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس شخص کی توبہ اور فدیہ کو قبول نہیں فرمائے گا جو کسی اجنبی کو اپنی بیوی کے ساتھ رابطہ وضبط کا موقع فراہم کرے۔"

"باپ اور ماں کی طرف سے عاق کیا ہوا شخص اور دیوث جنت میں داخل نہیں ہوں گے۔ دیوث وہ شخص ہے جو اپنی بیوی کے لیے کسی فاسق کو لے جائے۔"

یہ جذباتی مسائل کے اسباب کے بارے میں بھی پہلے کی طرح ذہنی طور پر پوچھے گئے سوالات کے جوابات بھی دے سکتا ہے لیکن اس سے مستقبل کی پیشگوئی کرنے کے بارے میں سوال نہ پوچھیں کیونکہ یہ کچھ ایسی چیز ہے جو وہ نہیں جانتا۔ جب آپ کوئی اہم فیصلہ کریں تو اسے صرف پینڈولم سے ملنے والی نصیحت پر مبنی نہ رکھیں پینڈولم کا مقصد تو آپکے اپنے لاشعور میں کچھ بصیرت پیدا کرنا ہے آپکو اسے ذہانت کے ساتھ استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔

پنڈولم سے کچھ پریکٹس کرنے کے بعد آپ خود کو ہپناٹائز کرنے کے لیے تیار ہیں ہماری قطعاً محفوظ تکنیک کے ذریعے سب سے بری خرابی جو رونما ہوسکتی ہے یہ ہے کہ آپ خود کو اسقدر relaxed محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ سوجائیں گے اور کچھ دیر بعد نہایت تروتازہ ہوکر بیدار ہوجائیں گے درجہ ذیل

ہدایات احتیاط سے پڑھیں۔

ہپناسس برپا کرنے والی ہدایات۔

۱) ایک معقول طور پر پرسکون جگہ منتخب کرلیں جہاں ایک یا دو گھنٹے تک کسی طرح کی مداخلت نہ کی جاسکے اگر آپ ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں اور بھی بہت سے لوگ رہائش پذیر ہیں تو آپ انہیں بتادیں کہ آپکے ڈاکٹر یا گرو نے آپکو ہر روز ایک گھنٹہ تک مراقبہ کرنے کا حکم دیا ہے جسمیں کسی قسم کی مداخلت نہ ہو اکثر لوگ اس وضاحت کو تسلیم کرلیں گے اور آپ کے کام میں مخل نہ ہوں گے گھر کے باہر آوازوں اور شور وغل سے پریشان نہ ہوں۔ آپ جلد ہی انہیں سننا چھوڑ دیں گے اگر آپ ترجیح دیتے ہیں تو لائبریری یا باغیچے میں بیٹھ جائیں لیکن اس بات کا یقین کرلیں کہ آپکے کام میں کسی طرح کی مداخلت نہیں ہوگی۔

۲) ایک آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ جائیں لیکن اتنی بھی آرام دہ نہیں کہ آپ پر غنودگی طاری ہوجائے مخالف سمت کی دیوار پر ایک چھوٹی سی چیز یا نشان رکھ لیں تاکہ اس پر ٹکٹکی باندھ سکیں وہ نشانی یا چیز آپکی آنکھوں کی سطح سے قدرے اوپر ہونا چاہیے اگر آپ باغ میں ہیں تو ایک درخت پر V کی شکل کے گدھے یا انتے کو

گھورتے رہیں یا ایک پتے پر نظر باندھے رہیں۔

۳) اس ایکسرسائز کا مقصد ایک ہیجانی یا جوش محسوس کرنا ہے جو آپ محسوس کرنا چاہتے ہیں آپ اپنے آپ جو سب سے زیادہ ہیجان یا تاثر حاصل کرسکتے ہیں اپنے پپوٹوں کا بھاری پن محسوس کرنا ہے۔

کیونکر محسوس کیا جائے۔

گہرے سانس لیتے ہوئے اور ہر بار سانس لیتے ہوئے پوری طرح زیادہ سے زیادہ آرام پاتے ہوئے خاموشی سے دیوار پر رکھی ہوئی چیز کو گھورنا شروع کردیں۔ اس چیز پر سے اپنی نگاہ نہ ہٹائیں اور پپوٹوں کی جو کچھ .. کرنا چاہتے ہیں کرنے دیں ذہنی طور پر یا زور سے بولتے ہوئے خود سے یہ کہیں کہ آپکے پپوٹے بھاری ہوتے" اور جھکتے جارہے ہیں جونہی آپ ہلکا سا بھاری پن محسوس کرنے لگیں تو کہیں تین (آپ دو اور ایک اس کے بعد کہیں گے اور اس بارے میں پریشان نہ وں کہ آپ تین سے گنتی کیوں شروع کررہے ہیں) بولنا اور یہ کہنا تین میرے پپوٹے سیسے کے بنے ہوئے ہیں اور بہت بھاری ہوتے جارہے ہیں ہر سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ بھاری تصور میں یہ دیکھیں کہ بھاری بوجھ آپکی آنکھوں کے پپوٹوں کو بند کررہے ہیں وہ جب تک بند نہ ہوجائیں بولنا بند نہ کریں ہر بار جب آپ یہ خیال کریں کہ پپوٹے بھاری ہوتے جارہے ہیں تو کہیں تین یہ آئڈیا بھاری پن کو تین کے عدد سے وابستہ کرنے کے لیے ہے بعد میں جب آپ خود کو ہپناٹائز کرنے کے لیے تین کہیں گے تو آپکے پپوٹے خود بخود بھاری پن محسوس کریں گے بھاری پن کے علاوہ آپ اپنی آنکھوں میں ہلکی سی خراش کھٹک اور جلن بھی محسوس کرسکتے ہیں اگر ایسا ہو تو پریشان نہ ہوں بلکہ یہ کہیں میری آنکھیں تھکن اور بھاری پن کا تاثر محسوس کررہی ہیں اور بند ہورہی ہیں " تین " اپنے الفاظ استعمال کریں گے مگر suggestion وہی ہونی چاہیے۔

۴) آپکے پپوٹے جونہیں بند ہوں تو کہیں " دو " میرے پپوٹے اب بند ہوگئے ہیں۔ " انہیں جان بوجھ کر بند نہ کریں اور نہ ہی کھولنے کی جدوجہد کریں جب تاثر کا

وزن کافی بھاری ہو جائے گا وہ خود بخود بند ہو جائیں گے کچھ دیر تک کہتے رہیں " وہ۔ میرے پپوٹے اب بند ہو گئے ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کئے بولتے رہیں گہرے سانس لیتے رہیں اپنی توجہ آنکھوں کے کناروں پر مرتکز رکھیں اور یہ تصور کریں وہ سختی سے بند ہیں اب خود سے کہیں ۔ ایک ۔ ایک خاص ۔ خشک چپچپا سریش میری آنکھوں کے ڈھیلوں کو سختی سے پکڑے ہوئے ہے وہ اسقدر کسی ہوئی ہیں کہ اگر میں کوشش کروں تب بھی نہیں کھول سکتا میں جتنی زیادہ کوشش کرتا ہوں وہ اتنی ہی زیادہ چپکتی جاتی ہیں۔ یہ بات کئی بات کہتے رہیں اور یہ تصور کرتے رہیں کہ کوئی آپکی آنکھوں پر سریش لگا رہا ہے اور انہیں سختی سے چپکا رہا ہے اب آپ ایک ہلکی ہپناٹک حالت میں ہیں۔ مگر اس مرحلے پر یہ جاننے کی کوشش نہ کریں کہ آپکی آنکھیں کس قدر ٹائٹ ہیں اس حالت کی قوت کو ٹیسٹ کرنے اور دیگر مقاصد کے لیے استعمال کرنے سے پہلے آپ ہپناٹک حالت کو گہری کرلیں۔

اب اپنے آپ سے کہیں : " میں ایک ' دو ' تین گنوں گا اور اپنی آنکھوں کو بالکل پوری طرح تازہ دم حالت میں کھول دوں گا ایک ' دو ' تین " اب آپ آسانی سے اپنی آنکھیں کھولنے کے اہل ہوں گے۔ جب آپ ہپناٹک حالت میں ہونا چاہئیں تو ہمیشہ تین ' دو ' ایک ' گنیں اور جب اس حالت سے باہر آنا چاہیں تو ایک دو تین گنیں خواہ آپ اسکی ضرورت محسوس نہ کرتے ہوں۔

یہ آپکو اسیوپ کو یہ دکھانے کیلئے ہے کہ آپ اپنی ہپناٹک انڈکشن ایکسرسائز کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ (ایک ۔ دو ۔ تین کہے بغیر اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش نہ کریں اب میں اپنی آنکھیں کھولوں گا۔)

۵) اب ہر موقعے پر مندرجہ بالا پروسیجر پر عمل پیرا ہوتے ہوئے خود کو ہپناٹک حالت میں لائیں ہپناٹک حالت طاری کرنے کے اہل ہونے کے لیے آپ کو بہت پہلے سے صرف تین ۔ دو ۔ ایک کہنے کی ضرورت ہوگی۔ جب آپ خود کو کئی بار ہپناٹک حالت میں لا چکے ہوں تو اس کے بعد اس حالت کو گہری کرنے کے لیے

مندرجہ ذیل پروسیجر پر عمل پیرا ہوں۔ یہ خیال پیش کریں کہ آپکی آنکھوں کے ڈھیلے مضبوطی سے ایک انداز سے بند ہیں اور ایک ساتھ چپکے ہوئے ہیں جبکہ آپکی آنکھیں ہنوز بند اور چپکی ہوئی ہوں تو یہ خیال کرتے ہوئے اپنی توجہ اپنے پیروں پر مرکوز کردیں کہ وہ بہت relaxed محسوس ہو رہے ہیں۔ پھر اپنی توجہ اپنی ٹانگوں پر پھر رانوں پر، پھر پیٹ پر، پھر چھاتی، کندھوں بازوؤں ہاتھوں اور سر پر مرکوز کردیں ہربار یہ خیال پیش کرتے ہوئے کہ جسم کا یہ حصہ بہت relaxed محسوس ہو رہا ہے جب آپ پورے جسم کا احاطہ کرچکیں گے تو آپ عمدہ ہپناٹک حالت میں ہوں گے خود کو بتائیں کہ اس کیفیت سے نکلنے کے لیے آپ ایک دو، تین گنیں گے اور یہ کہ تمام نارمل تاثر واپس آجائے اور آپ خود کو پوری طرح بیدار اور تازہ دم محسوس کریں گے۔

۶) یہ جانچنے سے قبل کہ ہپناس کے تحت آپکی آنکھیں کتنی مضبوطی سے بند ہیں خود کو کئی بار ہپناٹائز کریں تاکہ آپ اپنی آنکھوں کی بند حالت کو محسوس کرنے کے کافی اہل ہوسکیں۔ تب ہی تھوڑی تھوڑی کرکے اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر بلکل آہستگی کے ساتھ بے صبر نہ ہوں سخت کوشش نہ کریں اگر وہ فوراً نہیں کھلتیں تو پھر آپ کامیاب رہے ہیں انہیں دوبارہ مزید چند لمحوں کے لیے کھولنے کی کوشش نہ کریں پھر ہربار تھوڑی سی سخت کوشش کریں بالآخر آپ اپنی پوری قوت سے بھی کھولنے کی کوشش کریں وہ اس وقت تک نہیں کھلیں گی جب تک آپ ایک سے تین تک نہ گنیں یہ ایک ہیجان ہے سنسنی ہے کہ آپ نے اپنے طاقتور imagination سے اپنے جسم کے ڈانواں ڈول مرضی و منشاء اور ارادے کو فتح کرلیا ہے۔

ٹرانس کو گہرا کرنا۔

از راہ قیاس آپ نے اب تک صرف بیٹھ کر۔ آرام پاکر۔ تین گہرے سانس لیکر اور تین۔ دو۔ ایک گن کر خود کو ہپناٹک ٹرانس میں ڈالنا سیکھ لیا ہے (اگر نہیں سیکھا ہے تو ہنوز آپکے لیے امید ہے آگے پڑھیئے) آپکو اب اپنے ٹرانس کو

گہرا کرنے کا اہل ہونا چاہیے تاکہ آپکا لاشعور ذہن ان امتیازی اوصاف خصوصیت کے بارے میں آپکی suggestions کو فوراً قبول کر لے جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس کامیابی کے بارے میں جسے آپ اس سے حاصل کرنے کے متمنی ہیں۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کا ایک طریقہ پہلے سے سکھائے گئے طریقے سے خود کو ٹرانس میں لانے کے بعد ۳۰۰ سے ۱ تک گنتی گننے کا ہے ہر گنتی پر جو آپ گنیں ایک گہرا سانس لیتے ہوئے یعنی گہرا سانس ۳۰۰ گہرا سانس ۲۹۹۔ الٹی گنتی گننے کی وجہ یہ ہے کہ آپ چونکہ پروسیجر سے ناآشنا ہیں لہذا آپ کو اپنی گنتی پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے اور یہ کہ گنتی گننے کے دوران relax بھی ہوتے رہیں توجہ مرکوز کرنے سے ٹرانس کو گہرا کرنے میں مدد ملتی ہے آپ جیسے ہی الٹی گنتی گنیں اور گہرے سانس لیں خود کو ایک سیدھی ڈھلوان اور لامتناہی قسم کی طرف پھسلتا ہوا بھی تصور کرنے کی کوشش کرسکتے ہیں گنتی کے اختتام پر آپکو ایک اچھے خاصے گہرے ٹرانس میں ہونا چاہیے۔ الٹی گنتی گننے کی تکنیک اپنے آپکو ہپناٹک ٹرانس میں لانے کیلئے بطور ایک انڈکشن تکنیک بھی استعمال کی جاسکتی ہے اس صورت میں جب آپ پہلے والی انڈکشن تکنیک کو کچھ وجوہات کی بناء پر مشکل سمجھیں یا ناخوشگوار و غیر موافق پائیں مفصل متبادل انڈکشن تکنیک پیش خدمت ہے۔

اگر آپکے پاس ایک کیسٹ ریکارڈر ہے تو آپ مندرجہ ذیل ہدایات کو رکارڈ کرسکتے ہیں اور اسے اس وقت چلا سکتے ہیں جب آپ حسب ہدایت خود کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش کریں اگر آپ کے پاس ریکارڈر نہیں ہے یا آپ اپنے مقصد کے لیے اسے استعمال کرنا نہیں چاہتے تو خود کو ہدایت دیں اور حسب ذیل ہدایات پر چپ چاپ عمل پیرا ہوں کسی پرسکون جگہ پر اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔ خود سے کہیں کہ آپ جلد ہی ٹرانس میں چلے جائیں گے۔ اور کسی وقت آپ ٹرانس سے باہر آنا چاہیں تو ایک سے تین تک گنتی گننے کے ذریعے آپ ایسا کرنے کے اہل ہوں گے۔ اپنی مخالف سمت میں دیوار پر ایک نشان یا کوئی اور چیز منتخب کرلیں اپنی آنکھوں کی سطح کچھ اوپر کی جانب بھرپور انداز سے اس نشان کو ٹکٹکی

باندھ کر گھوریں۔ تین گہرے سانس لیں سانس اندر کی طرف لیتے ہوئے اپنے جسم کے پٹھوں کو سخت کرلیں اور جب سانس باہر نکالیں تو ذہن ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آہستگی کے ساتھ ۳۰۰ سے الٹی گنتی گنیں ہر عدد کی گنتی پر ایک گہرا سانس لیتے ہوئے۔ اگر آپ درمیان میں گنتی بھول جائیں تو بس وہیں سے گننا شروع کردیں جہاں آپ کو یہ یاد ہو کہ گنتی چھوٹ گئی ہے۔ یا پھر ۳۰۰ سے گننا شروع کردیں جب آپ الٹی طرف گنیں تو خود سے کہیں میرے پیر آرام پا رہے ہیں میں انہیں آرام پاتا اور بے طاقت۔ وبے جان اور ڈھیلے پڑتے ہوئے محسوس کرسکتا ہوں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھیں میں اپنی پنڈلیوں کو آرام پاتا محسوس کرتا ہوں ۔۔۔ پھر اپنی رانوں کو' اپنے پیٹ کو' ہاتھوں' بازوؤں' کندھوں گردن چہرے کو آرام پاتا محسوسکرتا ہوں۔ اس تمام پروسیجر کے دوران آپکے پپوٹے بھاری محسوس ہونے چاہیں یہاں تک کہ وہ لرزنے لگیں اور اپنے آپ بند ہوجائیں۔ جب آپ گنیں "ایک" تو خود کو بتائیں کہ آپ پوری طرح relaxed ہیں اور ٹرانس میں ہیں آیا آپ بیان کردہ تکنیک کو ٹرانس کی سیلف ہپناٹک انڈکشن کیلئے استعمال کری یا اسے گہرا کرنے کے لیے اگر ممکن ہو تو اسے مزید گہرا کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اگر ٹرانس گہرا ہوگا تو جو suggestions آپ خود کو دیں گے مزید موثر ہوں گی باالفاظ دیگر ٹرانس جتنا گہرا آپکی دی ہوئی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر و کارگر

اپنے ٹرانس کو مزید گہرا کرنے کے لیے آپ اپنے جسم میں مختلف تاثر برپا کرسکتے ہیں۔ آپ چار قسم کے تاثرات یا ہیجان برپا کرسکتے ہیں۔

۱) اپنے بازو میں ہلکا پن۔

۲) غیر موجود یا غیر واقعی بو یا ذائقے کا احساس۔

۳) ذہنی طور پر ایک چیز' رنگ یا شکل کا نقشہ کھینچنا۔

۴) خیالی و بے اصل آوازیں سننا۔

یہ جاننے کے لیے کہ ان تاثرات میں سے کونسا تاثر بہترین ہے پندرہ تا بیس

منٹ تک اپنے خیالات کے ذریعے ہر ایک تاثر کو محسوس کرنے کی کوشش کریں ان تاثرات کو اجاگر کرنے کی پہلی کوشش کرتے ہوئے خود یہ بتائیں کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ آپ کو اثرات کا ایسا ہی واضح تجربہ ہوگا جیسے خواب میں ہوتا ہے پھر اس تاثر کو جسے آپ بہتر طور پر پیش کرسکتے ہیں استعمال کریں اس تاثر کے گرد کھیلتے رہیں اور اپنے ٹرانس کو گہرا کریں۔ یعنی اس تاثر کے توجہ مرکوز رکھیں اور اس سے اپنے ٹرانس کو گہرا کریں ان تاثرات کو گہرا کرکے یا زیادہ تیز کرکے اور خود سے یہ کہتے ہوئے کہ وہ جتنے تیز ہوتے ہیں آپکا ٹرانس اتنا ہی زیادہ گہرا ہوتا ہے۔

آپ چونکہ اپنی آنکھوں میں پہلے ہی بھاری پن برپا کرچکے ہیں لہذا اپنے ہاتھ اور بازو میں ہلکا پن برپا کرنا آپکے لیے نہایت آسان ہونا چاہیے ایسا کرنے کے لیے جبکہ آپ ٹرانس میں ہوں اپنے آپ کو یہ suggest کریں کہ ایک غبارہ جو گیس سے بھرا ہوا ہے یا ایک ہیلی کاپٹر آپکی کلائی کے گرد ایک رسی بندھے ہوئے اسے اٹھا رہا ہے جسقدر ہوسکے قوی طور پر یہ تصور کریں کہ آپکا بازو کھوکھلا ہے اور ایک گیس سے بھرا ہوا ہے اور تیر رہا ہے اس سے قبل کہ آپکا بازو واقعی ہوا میں بلند ہونے لگے آپ کو یہ بات اپنے آپ سے مکرر کہتے رہنا ہے۔ لیکن یہ تجربہ وقت کی قیمت کا مستحق ہوگا اس میں وقت لگے گا اپنے بازو کو relaxed رکھیں اور اپنے اپنے طور سے اٹھانے کی کوشش نہ کریں بالا آخر اس میں جھٹکے لگنے لگیں گے۔ پھڑکنے لگے گا۔ آہستہ آہستہ اٹھنے لگے گا اور پھر تیزی سے اٹھ جائے گا۔

ہر بات جب آپ ٹرانس میں جائیں تو اپنے بازو سے اٹھنے اور آپکے سر کو چھونے کے لیے کہتے ہوئے ٹرانس کو مزید گہرا کریں جب آپ ٹرانس کو گہرا کرچکیں تو اس کے بعد دیگر تاثرات برپا کرنے کی کوشش کریں لیکن اگر آپ ان میں سے کچھ کو پیش کرنے کے اہل نہ ہوں تو گھبرائیں نہیں۔ دوسرا اسان ترین تاثر برپا کرنے کے لیے رنگوں کا نظر آنا ہونا چاہیے۔

وہ تکنیک پیش کی جاتی ہے یہ آپکی جو خیالی طور پر رنگ دکھائی دینے کی طاقتوں کو ڈویلپ کرے گی۔ آپکو اس صلاحیت واہلیت کی بعد میں ضرورت پڑے

گی۔

ان ہدایات کو ٹیپ کرلیں اور جب ٹرانس میں ہو تو ٹیپ چالو کرلیں یا پھر ذہنی طور پر ان ہدایات کا خلاصہ دہرائیں میں گہرے ٹرانس میں ہوں میں آہستہ آہستہ کئی سکون بخش سانس لیتا ہوں ۔ ہر سانس مجھے ایک گہری لیول میں لے جاتا ہے میں آسانی کے ساتھ جونہی گہرے سانس لیتا ہوں خود کو ایک عمارت کی ساتویں منزل پر پہنچتا ہوا پاتا ہوں ۔ جسکی دیواریں گہرے سرخ رنگ کی ہیں اور چمکدار ہیں میں اس بڑے ہال کی طرف جاتا ہوں جو زینے کے آخر میں واقع ہے جہاں نیچے کا نشان لگا ہوا ہے میں اس پر یہ جانتے ہوئے قدم رکھتا ہوں کہ اس کے ذریعے جانا محفوظ ہے ۔ میں خاموشی اور حفاظت کے ساتھ سبک رفتار سے نیچے کی طرف چلنے لگتا ہوں نیچے اترتے وقت مجھے گہرا سکون ملتا ہے پھر مجھے نمبر ۷ ۔ نظر آتا ہے جو چمکدار سرخ دیواروں کے مقابل ساتویں منزل پر نمایاں طور پر لکھا ہوا ہے ۔

زینے کے ذریعے میں چھٹی منزل پر آجاتا ہوں جہاں دیواروں کا رنگ اورنج ہے ۔ اورنج رنگ کی دیواروں سے گھرے ہوئے ہال کے آخر تک چلا جاتا ہوں اور وہاں سے نیچے جاتے ہوئے زینے پر قدم رکھتا ہوں میں گہرے سانس لیتے ہوئے کئی بار ۶ دہراتا ہوں اور خوشگوار اورنج رنگ کو تیرتا ہوا پاتا ہوں جب میں پانچویں منزل پر پہنچتا ہوں تو خود کو پرسکون ۔ ستایا ہوا محسوس کرتا ہوں اور اپنے اندر سے کھچاؤ رستا ہوا محسوس ہوتا ہے یہاں دیواریں خوبصورت لیمن یلو کلر کی ہیں میں دوسرے زینے تک برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے ان دیواروں کو گھورتا ہوں گہرے سانس لیتا ہوں اور ذہنی طور پر نمبر ۵ دیکھتا ہوں جو دیوار پر لکھا ہوا ہے اور اس خوبصورت رنگ کی دیواروں کو دیکھتا رہتا ہوں میں سبک رفتار سے چوتھی منزل کی طرف چل پڑتا ہوں میں جب قدم باہر نکالتا ہوں تو اپنے سامنے ایمرالڈ گرین رنگ کی دیواریں دیکھتا ہوں ۔ اس پرسکون رنگ سے لطف اندوز ہوتے ہوئے میں برآمدے کے آخر تک چلا جاتا ہوں میں دیواروں پر نمبر ۔ ۴ ۔ لکھا ہوا دیکھتا ہوں اور گہرے گہرے سانس لینے لگتا ہوں اور ہر سانس کے ساتھ نمبر کو دہراتا ہوں ۔

میں خاموشی اور آرام کے ساتھ تیسری منزل کی طرف بڑھ جاتا ہوں۔ تیسری منزل پر میں خود کو اور بھی پرسکون محسوس کرتا ہوں۔ جس کی دیواروں کا رنگ گہرا سی بلیو ہے۔ ہال کے آخر تک جاتے ہوئے میں خود کو آرام اور سکون سے شرابور محسوس کرتا ہوں اور اس سے پہلے میں نے جو نیلے رنگ کے مناظر دیکھے ہیں ان کا تصور کرتا ہوں 'بلیو اسکائی' بلیو لیک' بلیو سی۔

تیسری منزل دیکھکر میں گہرے سانس لیتا ہوں اور کئی بار نمبر ۳ دہراتا ہوں۔ زینے کے ذریعے دوسری منزل پر جاتے ہوئے میں خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون محسوس کرتا ہوں ' اپنے گرد نیلے رنگ کی دیواروں کو گذرتے دیکھ کر دوسری منزل پر دیواریں پرپل رنگ کی ہیں۔ میں برآمدے کے آخر تک جاتے ہوئے اس رنگ کی خوبصورتی سے لطف اٹھاتا ہوں نمبر۔ ۲۔ کا نقشہ دیکھتے ہوئے اور گہرے سانس لیتے ہوئے اس نمبر کو دہراتا ہوں۔

زینے کے ذریعے پہلی منزل تک جاتا ہوں دوسری منزل کی دیواروں کا رنگ وائٹ ہے۔ میں گہرے سانس لیتے ہوئے نمبر۔ ۱۔ دہراتا ہوں اب میں پوری طرح پرسکون اور ٹرانس کی کیفیت میں ہوں ہر بار جب میں اس ایکسرسائز کو سرانجام دیتا ہوں تو مجھے نظر آنے والے رنگ اور زیادہ چمکدار اور اجاگر ہوجاتے ہیں۔

پوری طرح بیداری کی حالت میں آنے کیلئے میں دھیرے دھیرے ایک سے تین تک گنتا ہوں تین کی گنتی پر میں اپنی آنکھیں کھول دیتا ہوں خود کو تازہ دم چست توانا اور ہر طرح کے کھنچاؤ سے آزاد محسوس کرتے ہوئے۔ (ساتویں منز سے پہلی منزل تک رنگوں کا تسلسل قوس و قزح کے رنگوں جیسا ریڈ۔ اورنج۔ ییلو۔ گرین۔ بلیو انڈیگو یا پرپل۔ وائیٹ۔)

جذباتی کنٹرول۔

جذبات ہم میں سے اکثر لوگوں کی زندگیوں کو کنٹرول کرتے ہیں ہم ایسی بچوشوں سے گریز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو ہمارے اندر تشویش و تردد۔ بے چینی و اضطراب۔ بوریت۔ خوف اور غصے جیسے ناخوشگوار جذبات پیدا کرتی ہیں اور

ایسے مواقع پیدا کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جو ہمارے اندر مسرت۔ سکون اور جوش جیسے جذبات برپا کرسکیں مثال کے طور پر اگر ہم آرائش جیسی چیزوں کے بارے میں پریشان رہتے ہیں تو ہم امتحانات اور انٹرویو دینے سے متنفر ہوتے ہیں برعکس بریں ہم سینما۔ کرکٹ میچ اور میوزک پسند کرتے ہیں کیونکہ ہمیں خوشگوار جذباتی تحریوں سے آشنا کرتے ہیں۔ کبھی کبھار ہماری ایسی انگیجمنٹ ہوتی ہے جو ہمارے مستقبل کے لیے اہم ہوتی ہے جیسے کہ کسی ناخوشگوار لیکن غیر اہم کلائنٹ سے ملنا یا جب کرکٹ میچ ہو رہا ہو تو کوئی بور کام سرانجام دینا جبکہ ہم کمنٹری سننا یا میچ دیکھنا چاہتے ہوں ہم میں سے کچھ لوگ ایسی ترغیبات سے شکست کھا جاتے ہیں اور کام سے گریز برتنے لگتے ہیں۔ میچ سے لطف اندوز ہونے کیلئے کلائنٹ کو چھوڑ دیتے ہیں اور یوں زندگی میں ایک اہم موقعہ گنوا دیتے ہیں۔

صحیح وقت پر صحیح کام کرنے کے لیے جذباتی کنٹرول درکار ہوتا ہے جب آپ کو جذبات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے تو آپ پریشانی فکر و تردد بوریت۔ خوف کو دور کرسکتے ہیں اور حسب مرضی سکون 'مسرت 'جوش و ولولہ پیدا کرسکتے ہیں آپ لمحاتی طور پر کرکٹ سے نفرت اور اپنے مشکل کلائنٹ کیلئے جوش و سرگرمی ابھار سکتے ہیں آپ کرکٹ کے اس قدر گرویدہ بھی ہوسکتے ہیں کہ اس کھیل کو ناپسند کرنے کا محض خیال بھی آپکو برانگیختہ اور پریشان کرسکتا ہے یا پبلک کے سامنے بولنے کے خیال ہی سے آپ کے پسینے چھوٹ سکتے ہیں۔

پرسکون ہوکر آپ عموماً پریشان اور خوفزدہ کرنے والی سچویشنوں پر متعجب ہوں گے جب آپ جذبات پر کنٹرول پانے کی تکنیک سیکھ لیتے ہیں۔

ایک جذبہ برپا کرنے کا سہل ترین طریقہ جہاں تک ممکن ہو کسی ایسے واقعے یا سانحے کو یاد کرنے کی کوشش کرنا ہے جس میں آپ کو یہ خاص جذبہ محسوس ہوا ہو خود کو ہپناٹک ٹرانس میں لائیں اور پھر خود کو بتائیں کہ آپ جس سانحے کو یاد کرنا چاہتے ہیں اسکی پوری تفصیل یاد رکھیں گے جب آپ ایسا کریں گے تو جذبہ خود بخود پیدا ہوجائے گا۔ مثال کے طور پر کسی نے آپکے ساتھ ناانصافی کی ہے اس بات کا

خیال ہی آپ کو غصہ دلا سکتا ہے خود سے یہ کہیں کہ آپ جب چاہیں ہپناسس کے ذریعے اپنے اندر یہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں اسی طرح کسی ایسے واقعے کو یاد کریں جب آپ نے خود کو بہت مغرور اور شاداں و فرحاں محسوس کیا ہو جب آپ نے کوئی ایوارڈ حاصل کیا یا آپ کے افسران بالا یا رفقاء نے آپکی تعریف و توصیف کی۔ خود سے کہیں کہ آپ جب چاہیں کسی بھی وقت اس جذبے کو محسوس کر سکتے ہیں۔

جب آپ جذبہ طاری کرنے اور جب چاہیں اسے منتشر کرنے کے اہل ہیں تو ان پر آپکا کنٹرول ان کے بارے میں آپکے خوف کو ختم کر دے گا۔ جب کوئی ایسا واقعہ رونما ہو جس سے ناخوشگوار تاثر پیدا ہو تو اس جذبے کا سامنا جہاں تک ممکن ہو کچھ دیر کے لیے جوانمردی سے کریں پھر اسے ایک طرف ہٹا دیں اور کسی اور کام میں لگ جائیں۔ کبھی کبھی جب ہپناسس کے زیر اثر کوئی زبردست جذبہ پیدا ہو تو آپ اچانک ٹرانس سے بیدار ہو سکتے ہیں اگر ایسا ہو تو خود کو دوبارہ ہپناٹائز کریں جذبہ یا تاثر کو دوبارہ طاری کریں اور پھر اسے ختم اور غائب کر دیں۔

اگر آپ کو ایک جذبہ طاری کرنے میں مشکل پیش آئی ہے تو جہاں تک ممکن ہو خود کو گہرے ٹرانس میں لے جانے کی کوشش کریں اور جسقدر ہو سکے زیادہ تاثرات یا ہیجان برپا کریں ہاتھ کی روحانی پرواز صورتیں نظر آنا۔ خوشبوؤں کا تاثر۔ آوازوں کا سنائی دینا وغیرہ وغیرہ آپ جسقدر زیادہ دیر تک ہپناسس میں رہیں گے آپ اتنا ہی زیادہ گہرائی میں جائیں گے اور جذبات طاری کرنے میں آپکی suggestions اتنی ہی زیادہ موثر ہوں گی لیکن اگر ہپناسس کی لیول گھٹتی بڑھتی رہے تو پریشان نہ ہوں۔ ایسا ہمہ وقت ہوتا ہے کبھی کبھار آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس میں گہرائی تک ہیں اور کبھی خود کو اچانک سطح پر آتا ہوا پاتے ہیں بس مزید خیال کی مدد سے دوبارہ گہرے ٹرانس میں جانے کی کوشش کریں۔

انداز کا کنٹرول۔

انداز کسی بھی کام کے بارے میں جو آپ کرتے ہیں اکثر ذمے لیے کام کے بارے میں کامیابی اور ناکامی کے مابین فرق متعین کرتے ہیں اگر آپ کسی کام پر بہت

زیادہ دلچسپی سے ہاتھ ڈالتے ہیں نہ صرف اس میں کہ اس کام سے کیا حاصل ہوگا بلکہ خود کام میں بھی دلچسپی رکھتے ہیں تو اس صورت میں اس کام کو کرنا آسان ہوجائے گا اور اسے بخوبی سرانجام دیا جا سکے گا۔ پھر کام میں ناکامی ہونا ایسا ہے جیسے کامیابی کی طرف بڑھنا اس کے بعد کامیابی یقینی ہے جب آپ اس کام کی مشکلات اور مسائل پر گرفت کرچکے ہوں اگر اس کام کو کرنے سے آپ خوفزدہ ہیں تو اس صورت میں اس سے اجتناب برتنے کیلئے ہر ممکن بہانہ تلاش کریں گے اور اس صورت میں بھی جب آپ سے گریز نہ کرسکیں آپ اس میں بہت کم دلچسپی لیں گے تو جو کام کی انجام دہی کے لیے ناکافی ہوسکتی ہے۔ فرض کیجئے آپ تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں آپ ایسا کرنا صرف اس لیے چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی ایسا کرنے کے لیے آپکے پیچھے پڑی رہتی ہے یا یہ کہ اس سے کینسر لاحق ہونے کا خوف ہے جو اس عادت کو ترک کرنے کی ایک اصل خواہش سے باہر نہیں ہے ایسے کام میں کامیاب ہونے کیلئے آپکو اس میں پوری توجہ دینی چاہئے۔ سب سے پہلے ایک باور کن فہرست مرتب کرلیں کہ اس عادت کو ترک کرنے سے آپ کیا کام سرانجام دیں گے

۱) اچھی صحت اور طویل زندگی۔

۲) سگریٹ دوا اور علاج معالجے پر صرف ہونے والی رقم کی بچت۔

۳) سیلف کنٹرول کو ڈویلپ کرنا جسے آپ اپنی زندگی کے دیگر زمروں میں بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

۴) ایک فضول اور بیکار عادت پر انحصاری سے خود کو آزاد کرنا۔

۵) اپنے کارنامے سے اپنے خاندان کو مسرور کرنا۔

آپ اس فہرست کو مزید بڑھا سکتے ہیں اور اس میں ان دیگر عادتوں کی بھی تعریف کرسکتے ہیں جنہیں آپ چھوڑنا چاہتے ہیں۔ فوائد کی فہرست مرتب کرچکنے کے بعد خود کو ہپناسس کے تحت لائیں اور ان فوائد کو ایک ایک کر کے صاف طور پر دیکھنے کی کوشش کریں۔

۱) تھکن کے احساس کے بغیر خود کو بڑھاپے میں بھی تازہ دم اور سرفہرست محسوس

کرتے ہوئے خود کو تندرست و توانا دیکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ خود کو مثالی طور پر صحت مند اور توانا دیکھیں تو خود سے کہیں کہ میں تمباکو نوشی ترک کر کے اس حالت تک مزید آسانی سے پہنچ جاؤں گا۔

۲) اس رقم کا تخمینہ لگائیں جو آپ سگریٹ نوشی ترک کر کے بچائیں گے اور اس خوش بختی کا اندازہ کریں جو خود کو کینسر اور سانس کی بیماریوں سے بچا کر حاصل ہو گی۔ اور ذرا یہ تصور کریں کہ اس طرح بچائی ہوئی رقم سے آپ کیا کچھ کریں گے۔

۳) اس بات کا تصور کریں کہ سگریٹ نوشی ترک کر کے آپ جو سیلف کنٹرول ڈویلپ کریں گے انہیں آپ شراب نوشی ترک کرنے کسی ناخوشگوار کام کو سرانجام دینے جیسے دیگر زمرہ حیات میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

۴) ایک مہلک عادت کو ترک کرنے سے اپنے دوستوں اور اہل خانہ کو حاصل ہونے والی خوشی کا اپنے ذہن کی آنکھوں سے نقشہ کھینچیں۔

جب آپ یہ تمام باتیں ہپناسس کے تحت دیکھ چکے ہیں تو ہپناسس کی حالت میں بیٹھے ہوئے خود سے کہیں کہ آپ روز بہ روز تمباکو نوشی کو ناخوشگوار اور ناقابل برداشت سمجھتے جا رہے ہیں۔ "میں سگریٹوں کا صرف تیزی کے ساتھ گھٹا رہا ہوں۔ چند دن کے بعد میں انہیں بالکل بیکار اور فضول عادت سمجھنے لگوں گا"۔ ہر روز ایک سگریٹ کم کر کے میں خود کو زیادہ پر اعتماد تندرست جفاکش اور مسرور اور پر سکون پاؤں گا"۔

آنجناب ؐ نے فرمایا:

"اگر کوئی شخص اپنی بیوی یا اپنی کنیز کے ناجائز تعلقات سے واقف ہو جائے اور پھر بھی کوئی تدبیر نہ کرے۔ اللہ تعالیٰ چالیس دن تک اسے مہلت دیتا ہے اس کے بعد روح ایمان اس سے چھین لیتا ہے۔ اور ملائکہ اس کا نام دیوث رکھ دیتے ہیں۔"

اگر آپ نے اپنا ابتدائی کام اچھی طرح کر لیا ہے تو اس باب میں درج تمام اسباق باقاعدگی دلچسپی اور ثابت قدمی سے سیکھ کر آپ یہ دیکھکر متعجب ہوں گے کہ آپ کس قدر جلد تمباکو نوشی شراب نوشی ترک کرنے یا اپنی زندگی میں کسی اور سرگرمی یا انداز کو بدلنے کے کسقدر اہل ہو جائیں گے۔

اپنی پوری توانائی حاصل کیجئے

اب تک آپکو ان مسائل کی بڑی رینج کو جن سے آپکو وقت بوقت سابقہ پڑ سکتا ہے ہپناسس کے استعمال سے حل کر لینا سیکھ لینا چاہئے۔ اب میں آپ کو مذید تیکنک سکھاؤنگا جو مزید خاص مسائل کو حل کرنے اور آپکی بھرپور توانائی کے حصول میں آپکو مدد دیں گی۔

سیلف ہپناسس کا ایک استعمال اپنے کنٹریکٹ یا وقت کے تجربے کو پھیلنا ہے مثال کے طور پر آپکو کچھ ناخوشگوار لیکن ضروری کام سرانام دینا ہے جسے کرتے ہوئے آپکو ہر منٹ ذہنی ٹارچر ہوتا ہے اسی صورت حال سے عہدا براں ہونے کا ایک طریقہ آپکو پہلے ہی سیکھایا جاچکا ہے آپ اس کام کے طویل المیعاد فوائد پر اپنی توجہ مرکوز کر کے اس فوری کام کی ناخوشگواری کو کم سے کم حد تک لے آئیں اور کام کے بارے میں اپنے انداز کو تبدیل کر کے اور خود کو یہ خیال دلا کر کہ کام کی ناخوشگواری ختم ہو گئی ہے اور وہ اب بہت زیادہ دلچسپ ہو گیا ہے اسے سرانجام دے سکتے ہیں۔

لیکن مسئلے تک رسائی کا ایک اور طریقہ بھی ہے یہ طریقہ سیلف ہپناسس کو خود کو یہ احساس دلانے کے لیے استعمال کرنا ہے کہ کام کو کرتے ہوئے آپ جو وقت گذارتے ہیں وہ تیزی سے گذرتا جارہا ہے یہاں تک کہ آپکو اس کے گذرنے کا احساس تک نہیں ہو رہا اور آپ یوں لگتا ہے جیسے آپ نے یہ کام بہت کم وقت میں کر لیا ہے۔

دیگر اوقات میں آپ برعکس سچویشن سے دوچار ہو سکتے ہیں کسی طویل اور پر مشقت ڈیوٹی کو شروع کرنے سے پہلے آپ کے پاس آرام کے لیے کئی گھنٹے آرام

کرلیا ہے اور اب آپ درپیش کام سے عمدہ بر آں ہونے کے اہل ہیں موسیقاروں نے چند لمحوں میں طویل کمپوزیشن ترتیب دینے کے لیے اس تکنیک کو استعمال کیا ہے اصل پرفارمنس سے پہلے ذہنی طور پر اسی ریہرسل کرتے ہوئے طلباء نے اپنے امتحانات سے قبل اپنے نصاب کی مقداروں کو اسی انداز سے دہرایا ہے اگر آپکو کسی واقعے کے لیے کوئی تقریر تیار کرنی ہے مگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو یہ تکنیک بہت ہی سود مند ہے۔

آپ اپنے احساس کو یا ٹائم کنسٹریکٹ کو کسقدر پھیلانے کے اہل ہیں یہ اہلیت ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ہوتی ہے لیکن اس عمر میں کامیابی کی کوئی بھی مقدار قابل پزیرائی ہے کیونکہ وقت ایک قیمتی شے ہے۔ اگر آپ اپنے وقت کے تجربے کو حل کرنے کم اور تیز کرنے میں فوری طور پر کامیاب نہیں ہوئے ہیں تو حوصلہ نہ ہاریں پریکٹس سے آپکی صلاحیت بڑھ جائے گی۔

ذیل میں ڈاکٹر فریڈا مورس کا تجویز کردہ suggestions کا ایک ماڈل دیا جارہا ہے جو آپ خود کو وقت کے تجربے کو پلٹنے کے لیے دے سکتے ہیں خود کو ہپناسس کی حالت میں لائیں اور پھر حسب ذیل طور پر suggest کریں ترجیحا" پہلے suggestions کو ٹیپ کر کے اور پھر اپنے لیے ٹیپ چالو کر کے۔

"میں جوں جوں مزید گہرا' مزید گہرا' مزید گہرا' جاتا ہوں یہ بھولتے ہوئے کہ آج کونسا دن ہے کونسا مہینہ 'کونسا سال ہے۔ میں وقت کی نظروں سے دور ہو گیا ہوں۔"

میں ہپناٹک حالت میں جتنا گہرا جاتا ہوں میں وقت کی سمت اتنی ہی زیادہ کھوتا جاتا ہوں" میں ہپناٹک حالت میں گہرا اور گہرا ہوتا جاتا ہوں نیچے اور نیچے۔ اپنی وقت سے باخبری کو جانے دینا مشکل نہیں ہے لیکن اس صورت حال پر گرفت رکھنا فی الحقیقت کٹھن ہے۔ یہ پریشان کن اور ناقابل فہم چیز ہے۔ نہایت ہی عجیب

یہ چیز حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے یا ہم اس کے ذریعے حرکت کرتے ہیں ؟ کیا یہ ہمارے پاس سے گذرتے ہوئے دریا کی مانند بہتی ہے یا ہم وقت کے

ذریعے حرکت کرتے ہیں گویا وہ ایک لیس دار مائع ہو۔ ہر جگہ حرکت کرنے۔ کسی بھی جگہ جانے اور کوئی بھی کام کرنے کا اہل۔

دیگر اوقات میں (آواز تیز ہوجاتی ہے) ہم زناٹے کی آواز پیدا کرتے ہیں گویا یہ ایک لچکدار شے ہے وقت کے ساتھ گرتی ہوئی تیزی سے اور تیزی سے۔ یہ ایک خلا ہے اور میں اس میں عمیق پیمائی کررہا ہوں۔ کشش ثقل سے کھینچا ہوا وقت کے ساتھ تیزی سے بڑھتا ہوا (آواز عموماً" نارمل رفتار اختیار کرلیتی ہے) تب ہم دوبارہ وقت کے بارے میں بھول سکتے ہیں وہ گذر جاتا ہے ہمیں پرواہ نہیں ہوتی کہ کتنی تیزی سے یا کتنی آہستگی سے ہم صرف اسے گذرنے دیتے ہیں مگر اب بلکل اب میں وقت کو گرفت میں لے رہا ہوں اس نہایت قیمتی وقت کو۔

میں یہ کام اپنے ذہن کو موثر طور پر کام کرنے کی اجازت دیکر کرونگا موثر طور پر اور تیزی کے ساتھ میں وقت کا تجربہ ایک نئے انداز سے کرونگا تاکہ جب میں گھڑی پر نظر ڈالوں تو یہ دیکھ کر پریشان ہوجاؤں کہ اتنا تھوڑا سا وقت گذرا ہے گھڑی دیکھ کر دوبارہ کام پر توجہ دیتے ہوئے میں اس بارے میں پر اعتماد ہوں گا کہ جو کام مجھے کرنا ہے میں اسے مکمل کرلوں گا کیونکہ میرے پاس بہت وقت ہے وہ تمام لمحات ان قیمتی لمحات کو استعمال کرنے، قیمتی وقت کی ڈوری ہمیشہ کے لیے پھیلتی رہتی ہے۔

اس طرح کی suggestions کے ساتھ جن کی آپکو اپنے مزاج اور ضرورتوں کے لیے جلد ہی مرتب کرنے کی اہلیت ہوگی تجربہ کریں اگر ممکن ہوتی تو اپنی suggestions کو ایک کیسٹ میں رکارڈ کرلیں اور پھر اپنے لیے کیسٹ کو چالو کرلیں گویا کوئی اور شخص آپکو ہپناٹائز کررہا تھا۔ یہ پروسیجر مزید موثر اور کارگر ہوسکتا ہے کیونکہ آپکا ذہن بیک وقت suggestions استوار کرنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کے مابین بٹا ہوا نہیں ہے۔

درد پر کنٹرول۔

درد دماغ کے لیے ایک سگنل ہے کہ جسم کا ایک حصہ گرمی سردی کی شدت کسی چیز کی مداخلت۔ پریشر وغیرہ سے نقصان رسیدگی کے خطرے سے دوچار ہے۔

دماغ جونہی درد کو محسوس کرتا ہے تو درد کی ذمہ دار حالت کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے گوشت میں چبھا ہوا ایک کانٹا جسم کو چھوتا ہوا کوئی گرم برتن۔ مچھر کا کاٹنا لیکن کبھی کبھار اعصابی خرابی سے درد پرانا ہوجاتا ہے اور زیادہ عرصہ تک دماغ کو سگنل پہنچانے کا کام نہیں دیتا۔

ایسی صورتوں میں اکثر علاج ممکن نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں سیلف ہپناسس کے ذریعے درد سے نجات مل سکتی ہے آپ یہ کام گہرے سے گہرے ٹرانس میں جاکر یہ خیال کرتے ہوئے کرسکتے ہیں کہ آپکا ہاتھ سن یا بے حس ہوتا محسوس ہورہا ہے اور درد سے محفوظ ہے۔ یوں متعدد suggestions کے بعد جب آپ گہری بے حسی محسوس کرنے لگیں تو خود سے کہیں کہ اگر آپ خود کو چٹکی بھی بھریں تو درد محسوس نہ ہوگا پھر دوسرے ہاتھ سے اس ہاتھ میں چٹکی بھریں لیکن زیادہ زور سے نہیں۔ پھر جب آپ یہ یقین کرلیں کہ ہاتھ کی بے حسی قائم ہے اور درد نہیں ہے تو زور سے چٹکی بھریں یہاں تک کہ آپ کتنی بھی زور سے چٹکی بھریں گے آپکو درد محسوس نہ ہوگا پھر خود سے کہیں کہ اگر آپ اس سن ہاتھ سے جسم کے کسی بھی حصے کو چھوئیں تو وہ حصہ درد محسوس کرنے کا اہل نہ ہوگا۔ لہٰذا جب آپکے دانت میں درد ہو تو آپ اپنا منہ چھوسکتے ہیں تاآنکہ آپ کسی دندان ساز کے پاس جائیں اور علاج کروائیں۔ اگر آپ کو کوئی پرانا درد لاحق ہے تو سن ہاتھ سے متاثرہ حصے کو چھوئیں اور یہ خیال کرتے رہیں کہ درد ختم ہوتا جارہا ہے چونکہ جسم کے اس حصے کا دماغ سے اعصابی رابطہ ختم ہوگیا ہے اسلیے صرف بے حسی ہی محسوس کی جاسکتی ہے اس پروسیجر پر اگر آپ کافی عرصہ تک عمل پیرا رہیں تو یہ کارگر ثابت ہوگا بہرحال ہپناسس کے ذریعے درد کو کنٹرول کرنے سے پہلے آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

عام مسائل۔

رات کو سونے سے قبل خود کو ہر روز ہپناٹائز کرلینے کا آئیڈیا اچھا ہے تاکہ آپ روز بہ روز اپنے ٹرانس کو گہرا کرنے کے اہل ہوتے جائیں ہپناسس کی حالت

میں ہر روز ایک بار خود سے یہ کہیں کہ آپ گہری آرام دہ نیند سونے والے ہیں اور صبح پوری طرح تازہ دم ہو کر اٹھیں گے خود سے کہیے۔:" آج رات سوتے ہوئے کم از کم ایک مسئلہ جس کا مجھے سامنا ہے حل ہوجائے گا اور وہ حل کل صبح بیدار ہوتے وقت ابھر کر سامنے آجائے گا یہ بات ہر رات خود سے کہئے آپکا ذہن جلد یا بدیر نیند کی حالت میں آپکے مسائل حل کرنا سیکھ جائے گا اور اگلی صبح آپکے پاس انہیں حل کرنے کے لیے کئی آئیڈیا ہوں گے ان باتوں کو حسب ذیل طور پر بھی دہرا سکتے ہیں۔:

" ہر روز میری حالت ہر طرح سے بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔

مجھے ہر چیز آسانی سے اور بلا کوشش سوجھ رہی ہے۔

اب اپنی تمام خواہشات کی تکمیل کے لیے میرے پاس کافی وقت ' دولت ' توانائی اور دانائی ہے۔ میں ہمیشہ صحیح وقت پر صحیح جگہ ہوتا ہوں ' صحیح سرگرمی میں کامیابی سے مصروف۔ یہ کائنات مالا مال ہے اور اس میں ہمارے لیے بہت کچھ ہے

۔

اپنی ضرورتوں کے مطابق آپ ایسی باتیں وقت کے وقت مہیا کرسکتے ہیں اگر آپ نے ان صفحات میں درج تمام ہدایات پر عمل کرلیا ہے تو اب سیلف ہپناسس آپکے ہاتھوں میں ایک پاور فل آلہ ہونا چاہیئے جسے آپ اپنی مراد کامیابی اور self ۔ mastery کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔

ہپناٹائز کرنے کے مزید موثر طریقے۔

آپ میں سے کچھ لوگ اکیلے سیلف ہپناسس پر کام کرنا ناخوشگوار یا نامناسب خیال کرسکتے ہیں۔ ہم یہاں پانچ نہایت کارگر تکنیک بیان کرتے ہیں (ان پر انعامات مل چکے ہیں) ہپناسس برپا کرنے کے لیے تاکہ دوستوں کے ساتھ تجربہ کرتے ہوئے آپ ان میں استعداد حاصل کرسکیں اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپکی بیوی یا آپکا دوست پہلے آپکو ہپناٹائز کرے تو اسے درج ذیل ہدایات پڑھنے دیں۔ آپ خود انہیں نہ پڑھیں ورنہ سیرت و استعجاب کا عنصر ختم ہوجائے گا۔

سب سے زیادہ عام اور نہایت موثر تکنیک ہپناسس برپا کرنے کے لیے درجہ ذیل ہیں۔

اپنے معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیں ترجیحی طور پر اسے ایسی کرسی جس پر پشت ٹک سکے پیر آرام سے زمین پر ہوں اور ہاتھ رانوں پر رکھ دیں معمول سے نیچے لیٹ جانے کو بھی کہا جاسکتا ہے لیکن اس سے نیند کا رجحان پیدا ہوجاتا ہے چنانچہ نیچے لٹانے کی سوارش صرف بے خوابی سے متاثرہ معمولوں کے لیے ہے۔

معمول سے کہیں کہ وہ چھت پر کوئی نشان منتخب کرلے اور اسے مسلسل گھورتا رہے اس سے آنکھوں کے پٹھے تک جاتے ہیں انہیں آرام دیتے ہوئے بند ہونے کے لیے دباؤ ڈالیں اور پورے جسم کو آرام دیں اس آرام میں زبانی باتوں کے ذریعے تیزی پیدا کی جاسکتی ہے جو میں جلد ہی زیر بحث لاؤں گا اس نکتے پر جب معمول آرام سے بٹھا ہوا ہے اور چھت کو گھور رہا ہے اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے سانس لینے پر توجہ دے اس سے کہا جائے۔ وہ اپنی سانس ہموار ' خوشگوار ' سہل اور باقاعدہ ہونے دے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ گہرے سانس لیں۔ مگر انہیں ریگولر ہونے دیں اسے آسان بنانے کے لیے آپ جب ہر بار سانس اندر کی طرف کھینچیں تو کہیں ایک اور جب سانس باہر خارج کریں تو کہیں ' دو ' یہ بات زور سے کہیں لیکن بہت زیادہ زور سے بھی نہیں۔

آپکے معمول کا شعوری ذہن اب دو سرگرمیں میں گھرا ہوا ہے چھت کو گھورنے اور اپنی سانس گننے میں آپ نے اپنے معمول سے کہا ہے کہ سانسوں کی گنتی زور سے کرے لہذا وہ آدھے راستے ہی میں گنتی نہیں بھولتا اور نہیں رکتا۔ اگر وہ بھولتا ہے تو اس سے کہیں کہ جتا رہے۔ گھرے ہوئے شعور سے جو سرگرمیوں میں گھرا ہوا ہے آپکی suggestions معمول کے لاشعور کے لیے زیادہ موثر ہوں گی جونہی آپکا معمول چھت کو گھرنے لگے اور اپنی سانسیں گننے لگے اس سے کہیں کہ وہ اپنے پٹھوں کے مختلف گروپوں کو سخت اور ڈھیلا کرتا رہے اسکی ابتداء وہ پیروں سے کرے۔ اپنے پٹھوں کو اتنا سخت کریں جتنا کرسکتے ہیں اب ریلیز

کردیں۔ آپکے پیر relaxed اور سیسے کی مانند بھاری محسوس کرتے ہیں۔ اب اپنی ٹانگوں اور رانوں کے پٹھوں کو سخت کریں خوب سخت اب انہیں ریلیز کردیں گڈ۔ یہ دیکھیں کہ وہ بھی relaxsed اور بھاری محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیٹ اور چھاتی کے پٹھوں کو سخت کریں گویا آپ خود کو ایک ضرب سے بچا رہے ہیں خوب سخت۔ اب ڈھیلے چھوڑ دیں اب اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو سخت کرلیں اپنی مٹھیاں خوب زور سے بھینچ لیں یہاں تک کہ وہ آپکی گود میں آگریں ہتھیلیاں کھلی ہوئی دیکھیں وہ کس قدر بھاری محسوس ہوئی ہیں اور انہیں کتنا شاندار آرام ملا ہے۔

اپنی گردن۔ کندھوں ' جبڑوں اور چہرے کی طرف آئیں انہیں بھی سخت' کرلیں اپنے ماتھے پر تیوریاں پڑنے دیں اب ان سب کو ڈھیلا چھوڑ دیں اپنے جبڑوں کو ست و کاہل ہونے دیں اور کندھوں کو ڈھیلا پڑنے دیں اپنے سر کو کرسی کی پشت کی طرف جھکنے دیں۔

اب جسم کو relaxed ہوچکا ہے اور ذہن بھی آرام پاچکا ہے معمول کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور بڑھتی ہوئی نیند ظاہر کرنے لگی ہیں آپ اس سے کہیں " اب دس سے ایک تک گنوں گا۔ جب میں ایک پر پہنچوں گا آپ اگر اپنی آنکھیں بند کرلیں تو بہت بہتر محسوس کریں گے۔ لیکن میرے ایک تک پہنچنے کا انتظار نہ کریں آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آنکھیں بند کرکے آپ زیادہ آرام محسوس کریں گے تو انہیں بند ہونے دیجئے۔

۱۰۔ ۹۔ ۸۔ ۷۔ ۶۔ ۵۔ ۴۔ ۳۔ ۲۔ ۱۔

یہ دیکھیں کہ آنکھیں بند ہورہی ہیں اگر انہوں نے پانچ کی گنتی تک کوئی علامات ظاہر نہیں کی ہیں تو آٹھ سے دوبارہ شروع ک اور چار تک آئیں پھر سات تک جائیں اور تین تک نیچے آئیں۔ پھر دس تک جائیں اور پانچ تک نیچے آئیں۔ کچھ دیر تک گنتے رہیں تاآنکہ معمول اپنی آنکھیں موند لے اب اپنے معمول سے کہیں: " اپنے پیروں کی طرف واپس آؤ۔ وہ گرم ' بھاری اور جھنجھناہٹ کا تاثر

محسوس کر رہے ہیں قدرے سوئیوں اور پنوں کی طرح لیکن خوشگوار تاثر۔

اس تاثر کو پیروں اور انگوٹھوں میں محسوس کریں۔ وہ گرم مزید بھاری جھنجھناتے گرم تر مزید بھاری جھنجھناتے ہوئے جائیں گے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں اور رانوں تک بڑھنے دیں وہ بھی گرم بھاری اور جھنجھناتے ہوئے محسوس ہوں گے۔ گرم اور جھنجھناہٹ کا تاثر آپکی انگلیوں ہاتھوں اور بازوؤں میں برپا ہو جاتا ہے۔

اب آپ ہپناسس کی گہرائی میں ہیں آپکا ذہن مبہم غیرواضح اور پراگندہ اور آوارہ بے ٹھکانے محسوس ہوتا ہے مگر وہ میری آواز پر متوجہ ہے۔ جب آپ کبھی ہپناٹائز ہونا چاہیں تو جب بھی آپ دس سے ایک تک گنتی گنیں ہپناسس کے تحت ہونے کے اہل ہوں گے۔

اب آپ احتیاط سے ہپناسس کی اس ڈگری کو ٹیسٹ کرسکتے ہیں جس کے تحت آپکا معمول ہے۔ اسے بلکل گہرے ٹرانس میں ہونا چاہیئے اگر اس کا چہرہ relaxed نظر آئے جبڑے ڈھیلے اور آدھے کھلے ہوئے ہوں معمول تقریبا سویا ہوا یا غنودگی میں ہو تو وہ گہرے ٹرانس میں آچکا ہے اگر آپ چاہیں تو دوسرے سیشن تک ٹیسٹنگ ملتوی کرسکتے ہیں جب معمول کے شکوک و شبہات اور وسوسے کافور ہو چکے ہوں یا وہ ہپناٹائزڈ کئے جانے کی راہ دیکھ رہا ہو۔

جب آپ معمول کو ٹیسٹ کرنا چاہیں تو دس سے ایک تک گنتی گننے کے بعد سے کہیں کہ اسکا ہاتھ اور بازو بہت ہلکے ہوتے جارہے ہیں آپ ایک سرے یا ایک لہجے میں بات کریں گے۔ تمہارا ہاتھ ہلکے سے ہلکا ہوتا جارہا ہے گویا وہ پٹھوں اور ہڈیوں کے بجائے گیس سے بھرا ہوا ہے اور ایک گیس کے غبارے کی طرح اوپر اٹھ جائے گا اونچا اور اونچا۔ جب وہ ہلکا ہونے لگے اور اٹھنے لگے تو اپنے اٹھتے ہوئے ہاتھ کو اپنا سر چھونے دیں جب وہ ایسا کرتا ہے تو آپ گہرے ہپناسس میں ہوں گے خود کو بہتر آسودہ relaxed محسوس کرتے ہوئے آپکا پورا جسم یا تو بہت ہلکا محسوس ہوگا یا بہت بھاری کچھ لوگ خود کو بہت بھاری محسوس کرتے ہیں دیگر ہلکا آپ اپنا جسم بلکل محسوس نہ کرپائیں گے اور حیران ہوں گے کہ جسم کو کہاں چلا گیا۔"

یکساں لہجے میں اپنی suggestions بولتے ہوئے معمول کے ہاتھ پر نظر رکھیں۔ آپ اسے پھڑکتا یا لرزتا ہوا دیکھ سکتے ہیں اگر ایسا ہے تو جو کچھ آپ دیکھیں اس سے اپنی suggestions کو تقویت دیں۔ تمہارا ہاتھ پہلے ہی سے حرکت کر رہا ہے کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ یہ آپکی طرف سے کسی شعوری کوشش کے بغیر اپنے آپ کیونکر حرکت کرتا ہے؟۔

ہاتھ جیسے جیسے ہلکا ہوتا جاتا ہے پر اعتمادی سے واضح طور پر اوپر اٹھتا جاتا ہے۔ اسقدر اوپر کہ آپکے چہرے کو چھونے لگتا ہے اونچا۔ اور اونچا۔ اور اونچا۔ یکساں لہجے میں یونہی کہتے رہیں یہاں تک کہ آپ معمول کے ہاتھ کو اوپر اٹھتے اور معمول کے چہرے کو چھوتا دیکھ لیں۔ اب یوں کہیں۔ "جونہی تمہارا ہاتھ تمہارے سر کو چھوئے تم گہرے پناسس میں چلے جاؤ گے۔" آپ پر جو منٹ گذرے اس میں گہرے ٹرانس میں چلے جاؤ۔ اب میں تمہارے لاشعور ذہن کو ہدایت دوں گا ■ میری ہدایات کی تعمیل کرے گا جب آپ خود کو ٹرانس میں لے آئیں گے دس سے ایک تک الٹی گنتی کے ذریعے تو وہ آپکی ہدایات کی بھی تعمیل کرے گا۔

لاشعور کو دی گئی ہدایات ہلکی اور معتدل ہونی چاہیں شروعات میں سادہ اور آ:سان اسے بتائیں آپ ہر روز ہر طرح سے بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں ہر روز ایک مسئلہ جسکا آپکو سامنا ہے اپنے حل کے قریب ہوجائے گا۔ آپ اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے بہت سے آئیڈیا حاصل کر رہے ہیں۔ اگلے چند منٹ میں جسقدر واضح طور پر ہوسکے اس چیز کا نقشہ مرتب کریں جسے آپ حاصل کرنا چاہیں گے۔ اگر آپ اعتماد بڑھانا چاہتے ہیں تو تصور میں خود کو اعتماد کے ساتھ کام کرتے ہوئے دیکھیں آزادی سے کام کرتے ہوئے اور باتیں کرتے ہوئے کسی کھچاؤ یا خوف کے بغیر۔ اگر آپ تمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو اصلاح شدہ حافظے کے ساتھ تصور کریں۔ ہر لفظ یاد کرتے ہوئے جسے آپ یاد کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اسی طرح کی تجاویز وضع کرسکتے ہیں جو آپکے معمول کی ضرورتوں کے عین مطابق ہوں وہ جو کچھ بھی بننا یا حاصل کرنا چاہتا ہے اسے یہ خیال دلائیں کہ ■

پہلے ہی بن چکا ہے اور حاصل کر چکا ہے۔ جسقدر ممکن ہو مفصل اور ٹھوس تجاویز دیں کچھ منٹ تک اسے تصور میں دیکھنے دیں پھر اسے بتائیں اب میں ایک سے دس تک گنتی گن کر تمہیں ہپناسس سے باہر لانے والا ہوں جونہی میں دس تک پہنچوں تم خود کو پوری طرح بیدار پرسکون اور توانائی سے بھرپور محسوس کرو گے۔ ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰۔ بیدار ہو جاؤ اب میں آپکو اپنے معمول کو ہپناسس کے تحت لانے کا دوسرا طریقہ سکھاؤں گا جب آپ اپنے معمول پر بہت سی تکنیک آزما چکے ہیں تو آپکو معلوم ہو گا کہ کونسی تکنیک بحیثیت ایک ہپناٹسٹ آپکے مزاج اور شخصیت اور آپکے معمول کے مزاج اور شخصیت کے لیے نہایت مناسب ہے یہ دوسرا طریقہ پنڈولم کا طریقہ کہلاتا ہے۔ یہ طریقہ ہپناٹسٹ جورڈن آر پولا نے نکالا تھا۔

اس دوسرے طریقے کے لیے آپکو ایک پینڈولم درکار ہے۔ آپ ایک ڈوری کے سرے پر جو آٹھ انچ لمبی ہو ایک انگوٹھی یا چابی باندھ کر آسانی سے یہ پنڈولم بنا سکتے ہیں۔

اپنے معمول سے کہیں کہ وہ ڈوری کے دوسرے سرے کو پکڑے رہے تاکہ انگوٹھی آپکے معمول کی آنکھ کی لیول سے قدرے اوپر رہے اور جہاں آپ ہپناٹائزنگ کر رہے ہوں اس کمرے میں ہوا نہیں ہونی چاہیئے۔

معمول سے کہیں کہ پنڈولم کو جسقدر ممکن ہو یکساں طور پر ہلے بغیر پکڑے رہے پھر اس سے کہیں اگرچہ آپ پنڈولم کو ہلنے سے بچاتے ہوئے یکساں طور پر پکڑے رہیں گے مگر آپکا لاشعور اسے حرکت دے گا سرکولر ڈائریکشن میں باریک سمت سے دوسری سمت۔

اب اپنے معمول اور پنڈولم پر نظر رکھیں چند منٹ کے بعد پنڈولم ہلنا شروع کردیگا بے یقینی طور پر پھر واضح طور پر کسی سمت میں جب ایسا ہو اور پنڈولم کی حرکت واضح ہو جائے تو اپنے معمول سے کہیں آپ ہپناسس میں بہت اچھی طرح پروگراس کر رہے ہیں ہلتی ہوئی چیز پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں اسکی حرکت کو دیکھتے دیکھتے آپکی آنکھیں جلد ہی بہت تھک جائیں گی آپکی آنکھیں جونہی تک جائیں گی

آپکا بازو بھی تھک جائے گا اور بہت ہی زیادہ بھاری محسوس ہونے لگے گا اور آہستہ آہستہ نیچے جانے لگے گا۔

جب تک ہاتھ نیچے نہ جانے لگے اس وقت تک یکساں لہجے میں ان ہدایات کو دہراتے رہیں پھر اس سے کہیں تمہارا ہاتھ نیچے جاتے ہی پنڈولم تمہاری گود کو چھونے لگے گا جب یہ گود کو چھونے لگے گا آپکی تھکی ہوئی آنکھیں بند ہوجائینگی اور آپ گہری ہپناٹک نیند سوجائیں گے۔

جب ایسا ہو تو اپنے معمول کو تحکمانہ انداز سے بتائیں کہ اب آپ ہپناسس کے زیر اثر ہیں اب میں دس سے ایک تک گنتی گنوں گا جب میں ایک تک پہنچوں تو آپ بہت گہرے ہپناسس میں ہوں گے اور آپکا لاشعور میری تمام ہدایات کی تعمیل کرے گا جو آپکے فائدے کے لیے ہیں ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اب آپ معمول کو اپنی suggestions دینے کے لیے تیار ہیں ایسا کرنے کے بعد جیسا کہ میں نے آپکو سابقہ طریقے میں سکھایا ہے اس سے کہیں اب میں ایک تا دس گنوں گا دس کی گنتی پر آپ جاگ جائیں گے۔ چست اور توانائی سے بھرپور مستقبل میں کسی وقت آپ ہپناسس میں جانا چاہیں تو آپکو صرف relaxe ہونا ہوگا تین گہرے سانس لیں اور دس تا ایک تک گنتی گنیں آپ ٹرانس میں آجائیں گے۔ اب میں ایک تا دس گنتی گنوں گا ۱۔ ۲۔ ۳۔ ۴۔ ۵۔ ۶۔ ۷۔ ۸۔ ۹۔ ۱۰۔ جاگ جائیں۔

اب میں تیسرے طریقے کی طرف آتا ہوں جو سائے کا طریقہ کہلاتا ہے جسے ہپناٹسٹ جارج جسے شیورنے استوار کیا ہے اپنے معمول کو حسب معمول پوزیشن میں بٹھالیں۔ کسی روشنی کے بلب یا سورج کا بندوبست کریں جسکی روشنی اس کے کسی بھی جانب ۴۵ درجے کے زاویے سے پڑے۔ پھر اس سے کہیں۔ ہم آپکی آنکھیں بند کرکے اپنے کام کا آغاز کرتے ہیں۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور تین بار گہرے سانس لیں۔ خود کو گرمی کے ایک گرم دن میں ایک سبزہ زار کے وسط سے گزرتا ہوا تصور کریں۔ آپ کے چاروں طرف تازگی کی خوشبو ہے۔ اس نہایت عمدہ اور عجیب تازگی کا ایک گہرا سانس لیں

اور خود کو ایک بڑے درخت کے سائے میں لیٹا ہوا تصور کریں۔ اس درخت کے نیچے سے آپ تقریباً سارے آسمان کو دیکھ سکتے ہیں۔ وہاں نرم سبز گھاس سے لطف اندوز ہونے کیلئے کچھ وقت کیلئے لیٹ جائیں سورج آپ کیلئے کوئی سایہ چھوڑے بغیر مغرب میں ڈوبنا شروع کرتا ہے۔ مگر آپ پریشان نہیں ہیں کیونکہ آسمان خوبصورت روئی دار بادلوں سے بھرا ہوا ہے۔ بادل آپ کی سمت میں بڑھ رہے ہیں۔ بادل آپکے قدرے سامنے کی طرف سایہ ڈالتے ہیں۔

جیسے ہی ہوا چلنی شروع ہوتی ہے سایہ قریب سے قریب تر ہوتا جاتا ہے۔ بادل جب آپ تک پہنچتا ہے اسکا سایہ آپ کو پوری ڈھانپ لیتا ہے۔ ہربار جب بادل آپکے اوپر سے گزرتا ہے آپ اپنی آنکھوں کے اوپر سایہ دیکھ سکتے ہیں۔ ہربار جب آپ اس سائے کو محسوس کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں تو آپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ آپ سونے والے ہیں۔ کیونکہ یہ سایہ صرف اس وقت نظر آتا ہے جب آپ ہپناٹک نیند میں ہوتے ہیں جب آپ سایہ دیکھیں تو آپ اپنا بایاں ہاتھ تھوڑا سا اٹھادیں ایک اظہار کے طور پر کہ آپ اسے دیکھتے ہیں اس وقت اپنا ہاتھ یا کارڈبورڈ کا ٹکڑا یا ایک موٹا کاغذ آواز پیدا کئے بغیر معمول کے سر پر رکھ دیں تاکہ اس کے پپوٹے ڈھک جائیں ہربار جب آپ معمول کی آنکھوں تک پہنچنے والے بادل کے سائے کا ذکر کریں اپنا ہاتھ یا کارڈبورڈ معمول کے پپوٹوں تک لائیں اسکی آنکھوں تک روشنی کو پہنچنے سے روکنے کے لیے اور بادل کے سائے کا اثر پیدا کرتے ہوئے معمول یہ باور کرکے کچھ نہ کچھ واقع ہو رہا ہے اپنے آپ کو خود بخود ایک ہپناٹک ٹرانس میں ڈال دیتا ہے جب آپکا ہاتھ معمول کی آنکھوں کے سامنے ہو گہرے اور گہرے "یا جسم ڈھیلا چھوڑدو اور سوجاؤ جیسے الفاظ کا اضافہ کردیں۔

کچھ دیر تک یونہی کہتے رہیں تاآنکہ آپکو یقین نہ ہوجائے کہ معمول ہپناس کے زیر اثر ہے تب دس سے ایک تک گنتی گن کر ٹرانس کو مزید گہرا کردیں جیسا کہ آپ کو اس سے پہلے سکھایا گیا تھا اسے حسب خواہش suggestions دیں اور ایک سے دس تک گن کر ہپناس سے باہر لے آئیں۔

اب ہم چوتھی تکنیک کی طرف آتے ہیں جو لیفٹ ہینڈ تکنیک کہلاتی ہے جسے ہپناٹسٹ جارج ڈکسن نے ایجاد کیا ہے سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ پوزیشن میں بٹھادیں اس طرح کہ اس کے دونوں پیر فرش پر ہوں اور اس کے بالکل آمنے سامنے بیٹھ جائیں۔ اب اس سے کہیں کہ وہ آپکا ہاتھ پکڑے۔ وہ ہمیشہ کی طرح اپنا دایاں ہاتھ آگے بڑھائے گا۔ اپنا بایاں ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس سے کہیں "اپنا بایاں ہاتھ پلیز" اب وہ تھوڑا سا کنفیوژ ہوتا ہے اور وہ فوراً ہاتھ تبدیل کرتا ہے۔ بائیں ہاتھ کا سبب نہیں جانتا اور سبب جاننے کی ضرورت بھی نہیں سمجھتا۔ اب آپ نے اچھا اسٹارٹ لیا ہے تقریباً ہر شخص آپکا ہاتھ ہلکے سے پکڑے گا اس سے کہیں "مضبوط پکڑو" اس کے ہاتھ پر قدرے دباؤ ڈالنا یا اس کا ہاتھ بھینچنا مزید مضبوطی سے ہاتھ تھامنے کا خیال دلاتا ہے اب اس کا ہاتھ تنا ہوا یا کھنچا ہوا ہے اسکا بازو کھنچا ہوا ہے اور اسکا پورا جسم قدرے کھنچا ہوا ہے۔

اب اس سے کہیں جیسا میں کہوں ایسا کرو سیدھا میری آنکھوں میں دیکھو اسے دیکھیں مگر اسکی آنکھوں میں اس کے چہرے پر آنکھوں سے اوپر یا نیچے کی طرف کسی نشان یا جگہ پر یا اسکی ناک پر نظر رکھیں وہ یہ سوچے گا کہ آپ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں حالانکہ آپ نہیں دیکھ رہے ہیں۔ حسب ذیل باتیں کرتے رہیں۔

"اب اپنی آنکھیں نہ جھپکیں اور سیدھا مجھ پر نظر رکھیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں" جب آپ لفظ ڈھیلا کہیں تو اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ذرا سی ڈھیلی کردیں وہ بھی اپنی گرفت ڈھیلی کردے گا اسی وقت اپنا ہاتھ تھوڑا سا گرادیں اور کہیں تمہارا ہاتھ بھرا ہوتا جارہا ہے اسے تھوڑا سا بھاری کریں تمہارا بازو بھاری ہوتا جارہا ہے اور تمہاری آنکھیں بھی بھاری ہوتی جارہی ہیں اب تھوڑا سا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت ڈھیلی کردیں اور اس پر اپنے ہاتھ سے نیچے کی طرف دباؤ ڈال کر اس کے ہاتھ کو مزید بھاری کردیں۔

اب اپنی آنکھیں بند کرلو۔ اگر وہ کرلے تو بہت عمدہ لیکن اگر نہ کرے تو اس

سے کہیں آگے بڑھو اور اپنی آنکھیں بند کر لو آپ جلد ہی گہری نیند سو جائیں گے اب اپنے جسم کے ہر پٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جیسے ہی اپنے ہاتھ نیچے کرونگا آپ گہری نیند سو جائیں گے مگر آپ مجھے بولتا ہوا سن سکتے ہیں اور جو میں کہوں وہی کریں گے جونہی آپ یہ الفاظ کہیں اپنا ہاتھ آہستگی سے نیچے کرلیں اگر وہ پوری طرح relaxed ہے تو وہ ہپناٹک ٹرانس میں ہوگا اور آپکی suggestions پر رد عمل ظاہر کرے گا۔ اپنی suggestions دے چکنے کے بعد حسب ذیل طور پر پانچ کی گنتی پر معمول کو جگادیں۔ تم پانچ کی گنتی پر جاگ جاؤ گے تم اس سے کہیں زیادہ خود کو بہتر محسوس کرو گے جتنا اب تک کرتے رہے ہو ۔ تمہیں ایک نہایت خوشگوار تجربہ ہوگا جب تم جاگو گے تو بہت مسرور ہو گے۔ اور ہر چیز نہایت عمدہ ہوگی ایک تم تھوڑا سا جاگ رہے ہو۔ دو تم تھوڑا سا مزید جاگ رہے ہو۔ تین ' تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں۔ 'چار تم پوری طرح جاگ گئے ہو کیسے محسوس کرتے ہو۔ ؟۔

جواب ہمیشہ نہایت اچھا ہوگا۔

اب پانچویں اور آخری تکنیک یہ فنگر تکنیک ہے ہپناٹسٹ جان سی لیمپ کی استعمال کردہ اپنے معمول کو آرام کے ساتھ کرسی پر بٹھا کر شروع کریں۔ اس پر واضح کریں کہ ہپناسس کیا ہے اور کیسے اسکی مدد کر سکتی ہے پھر اس سے کہیں کہ پانچ گہرے سانس لے اس سے کہیں کہ ہر سانس کو پانچ سیکنڈ تک روکے رہے پھر پھیپھڑوں کو پوری طرح خالی کرتے ہوئے سانس خارج کردے تقریبا تمام حالات میں معمول کو اپنے سر میں ہلکے پن کا تجربہ ہوتا ہے اس سے کہیں آپ اپنے سر میں ہلکا پن محسوس کر رہے ہیں جو نارمل ہے یہ آپکے دماغ کو ہپناٹک تجاویز وصول کرنے میں مدد دے گی اب آپ آسانی سے ہپناٹائز ہونے کے لیے مشروط ہو چکے ہیں۔ پلیز اپنی آنکھیں بند کرلیں۔ "

پھر اس کے ماتھے پر اپنی انگشت شہادت سے آنکھوں سے ذرا سا اوپر ہلکا سا دباؤ ڈالیں اور اس سے کہیں کہ وہ انگلی کی پوزیشن کا تصور کرے اور اسکی حرکات کو

پیچھے آپکا دوسرا ہاتھ معمول کے سر پر ہو اپنی انگلی کو بھنوؤں کے اوپر آنکھوں کے سرے تک جاتے ہوئے اور پھر مرکز کی طرف لائے ہوئے آہستگی سے بائیں جانب حرکت دیں۔ اس موومنٹ کو دائیں جانب اور مرکز کی طرف دہرائیں اس دوران یہ کہتے رہیں کہ وہ relaxed تھکا ہوا اونگھتا ہوا اور سویا ہوا محسوس کررہا ہے پھر انگلی کو آنکھوں سے تقریباً دو انچ اوپر ماتھے پر اوپر کی طرف حرکت دیں۔ انگلی کو آہستگی سے نیچے کی طرف لائیں۔ اس دوران میں معمول سے یہ باتیں کریں۔ میری انگلی جیسے ہی آہستگی سے نیچے کی جانب حرکت کرتی ہے آپ زیادہ سے زیادہ خوابیدہ ہوتے جاتے ہیں جب میری انگلی ناک کے بانسے پر پہنچے اور میں وہاں تھوڑا سا دباؤ ڈالوں تو آپکی آنکھیں اتنی سختی سے بند ہوجائینگی کہ آپ انہیں کھولنے کے اہل نہ ہوں گے۔ یہ کہتے ہوئے انگلی کو نیچے کی جانب آہستگی سے لیجاتے رہیں کہ وہ خود کو سویا ہوا محسوس کررہا ہے جب آپ نک کے بانسے پر پہنچیں تو اس سے کہیں کہ آپکی آنکھیں سختی سے بند ہیں اور آپ انہیں کھول نہیں سکتے۔ وہ سختی سے بند ہیں اب انہیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ خواہ کتنی بھی سخت کوشش کریں انہیں کھول نہیں سکتے۔ جب معمول چند سیکنڈ تک اپنی آنکھیں کھولنے کی لاحاصل کوشش کرے تو اس سے کہیں اب کوشش کرنا چھوڑ دو اور گہری نیند سوجاؤ حسب معمول طریقوں سے اپنے ٹرانس کو گہرا کریں۔

آٹو جینک ذہن

آسان سیلف ری جنریشن۔

ایک جرمن میڈیکل پریکٹیشنر اور مہم جو ڈاکٹر ہانز لنڈامن وہ پہلا شخص تھا جس نے ۱۹۵۲ء میں ایک Sailing ۔ Canoe میں بحر اٹیلانٹک کو اس وقت عبور کیا جب سو سے زیادہ لوگ اسے عبور کرنے کی کوشش کرچکے تھے اور ناکام ہوچکے تھے اس نے اپنی مہم کا آغاز کیناری آر سلینڈز سے کیا اور مغرب کی جانب بڑھ گیا اس نے اپنے ذہن اور جسم میں پہلے ہی سے دو باتیں جاگزیں کرلی تھیں ایک خاص تکنیک کے ذریعے جو آٹو جینک ٹریننگ کہلاتی ہے) مغرب کے راستے اور میں

کامیاب ہوں گا بہتر دن سمندر میں رہنے کے باوجود جہاں اسے طوفانی موسم کا سامنا کرنا پڑا (جس میں وہ ایک رات الٹ بھی گیا تھا اور دن نکلنے تک ساری رات کشتی کے پھسلواں پیندے لٹکا رہا تھا) جلد کو گلا دینے والے سمندر کے نمکین پانی کے تھپیڑے کھاتے ہوئے ویسٹ انڈیز میں سینٹ مارٹن کے مقام پر نہایت ابتر حالت میں پہنچا۔ اپنی کشتی میں سیدھا بیٹھے ہوئے ڈاکٹر لنڈامن نے آٹو جینک ٹریننگ استعمال کی نہ صرف اپنے ذہن کو اپنے مقصد پر مرکوز رکھنے کے لیے بلکہ اپنے جسم کے دوران خون کو کنٹرول کرنے کے لئے بھی یوں وہ منجمد کر دینے والی ہواؤں کے تھپیڑوں میں بھی اپنے جسم کو گرم رکھ سکا اور سیاحوں کو لاحق ہونے والی سوجن اور پھوڑوں سے بھی محفوظ رہا۔

اس تکنیک کے اظہار ممنونیت کے لیے جس نے اسے نہایت دشوار۔ صبر آزما اور کٹھن کار نمایاں سرانجام دینے کا اہل بنایا تھا ڈاکٹر لنڈاین نے ایک کتاب Relieve - Tensions - The Autogenic - way لکھی جس میں اس نے اس کے طبی نفسیاتی اور تعلیمی استعمال بیان کئے اور ایک آٹو جینک ٹریننر بن گیا اس نے لکھا کہ اگر آٹو جینک ٹریننگ اسکول میں سکھائی جائے تو دنیا اپنا علاج خود کر سکتی ہے۔ " مجھے یقین ہے کہ آٹو جینک ٹریننگ علالت اور بگڑے ہوئے رویے سے ڈاکٹروں کی نسبت کہیں زیادہ بچ سکتی ہے جو پرہیز کی نسبت علاج میں مزید دلچسپ اور غالباً حق بجانب ہوتے جائیں گے۔

آٹو جینک ٹریننگ کو برلن کے ایک ممتاز نیورولوجسٹ پروفیسر جوہانز ایچ شلز نے ۱۹۳۰ء میں ڈویلپ کیا یہ ٹریننگ لازمی طور پر مرئی شکل میں لانے اور زبانی suggestions کے ایک باقاعدہ پروسیس کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں بھاری پن اور حرارت کے تاثر کو فروغ دینے اور ذہن کے پرسکون رہنے پر مشتمل ہے۔

یہ تکنیک مختلف وجوہات کی بناء پر فوری مقبولیت حاصل نہ کر سکی خصوصاً اس لیے کہ اس پر عبور پانے کے لیے تقریباً" تین ماہ درکار ہوتے ہیں ابتداء میں غالباً" یہ

بات ملحوظ نہ رکھی گئی کہ اس میں تین ماہ پورے ہونے تک روزانہ بیس تیس منٹ لگتے ہیں اس فن میں کامیابی کے حصول کے لیے روزانہ بیس تیس منٹ جس پر فوائد کے پیش نظر وقت صرف کیا جاسکتا ہے۔

اخبار News Psychiatry Clinical کے مطابق آٹو جینک ٹریننگ اس وقت سے جاپان۔ مشرقی و مغربی یورپ کینیڈا کے کچھ حصوں میں سائیکیاٹرسٹ حضرات کے مابین ایک مسلمہ معالجاتی آلہ بن گئی ہے بالخصوص جاپانیوں کا شکریہ جن کا مراقبے کے لیے ذین بدھسٹ ٹریننگ کا ایک ایسا ہی پس منظر ہے اور انہوں نے ماڈرن صنعتی ماحول میں آٹو جینک ٹریننگ میں معقول صحت و استعداد بڑھانے کا آلہ دریافت کیا ہے آرٹیکل میں کہا گیا کہ جاپانی آبادی نے آٹو جینک اپروچ کو اس حد تک گلے لگا لیا ہے کہ نو عمر لوگ بھی اپنے طور پر اس تکنیک کو سیکھ رہے ہیں اور اس پر عمل کر رہے ہیں ہیں اٹلی میں آٹو جیک تکنیک درد ختم کرنے کا غالباً" سب سے زیادہ مستقل ذریعہ ہے کیونکہ بچے کی ولادت 'فساد اعصاب' فوبیا' پریشانی و تردد' رد عمل ہسٹریائی تبدیلی عرو یا عضلات کی خرابی مرگی یا رجبے خوابی چینک السر یہ سب بگاڑ یا خرابی کے سمبل ہیں جن کا آٹو جینک تکنیک کے ذریعے کامیابی سے علاج ہوجاتا ہے اس طریقے کو مختلف مقاصد کے لیے بھی کام میں لایا جاتا ہے جیسے اتھلیٹس کی پرفارمنس بہتر بنانے اور تخلیقیت کی انفرادی صلاحیت و استعداد میں اضافہ کرنے کے لیے۔

روسی بھی اس تکنیک کے اسی طرح گرویدہ نظر آتے ہیں جس کے لغوی معنی سیلف ری جنریشن ہیں پرسل پیر سٹرائیکا کی ایک قسم۔ سوویت ڈاکٹر اے جی روڈ سکی نے اپنے ہم وطنوں کی شطرنج سمیت ڈاسنگ اور اسپورٹس میں سبقت لے جانے میں مدد دینے کے لیے اس مضمون پر ایک ہینڈبک شائع کی اس نے اپنی کتاب میں لکھا کہ یہ ہر شخص کے لیے اہم ہے بالخصوص ٹیچیوں' ایکٹروں' ڈانسروں' ملٹری والوں اور فزیشنوں کے لیے اس نے ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیئے جنکا مقصد مختلف فزیالوجیکل پروسیسوں کو شعوری طور پر کنٹرول کرنے کے لیے لوگوں کی قابلیت

و اہلیت کو ڈوو یلپ کرنا تھا۔ مثال کے طور پر قوت ہضم دوران خون استحالہ جذبات اور کیفیت مزاج کو کنٹرول کرنے اور توجہ کو تیز کرنے کیلئے آٹو جینک مشقیں اگرچہ کسی بھی وقت کی جا سکتی ہیں لیکن ڈاکٹر اوڈ۔سکی نے سفارش کی ہے کہ اگر کھانے کے بعد کی جائیں تو ان کو کرنے سے قبل ڈیڑھ گھنٹہ گذر جانے دیا جائے۔ ذیل میں ڈاکٹر لنڈامن اور ڈاکٹر اوڈ۔سکی کی ہدایات سے موزوں کردہ مشقیں درج کی جاتی ہیں۔

آسن یا طرز نشست

آسائش بخش پوزیشن میں بیٹھ جائیں۔ ہاتھ گود میں ہوں اور آنکھیں بند ہوں۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ آسن ایسا نہیں ہے جس میں آپ سو جائیں

ابتدائی آرام

گہرے اور دھیمے سانس لیں اور تین منٹ تک بتدریج اپنے عضلات کو آرام دیں

پہلی مشق: بھاری پن

ذہنی طور پر خود کو مندرجہ ذیل sugestions دیں اور جسمانی طور یہ محسوس کرنیکی کوشش کرتے رہیں کہ آپ کیا تجویز دے رہے ہیں

میرا دایاں بازو کھنچے میں آتا جارہا ہے اور بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰بار

میرا دایاں بازوں زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے ۱۰بار

میرا دایا بازوں پوری طرح بھاری ہے ۱۰بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰بار

بہت زیادہ سخت ٹرائی نہ کریں۔ خود کو ان تجاویز اور بھاری پن کے احساس کے حوالے کردیں۔ اگر آپ کو بھاری پن کا تصور کرنے میں مشکل پیش آئی ہو تو کوئی بھاری چیز پکڑلیں اس بھاری پن کو محسوس کریں اور زور سے کہیں: میرا بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جا رہا ہے پھر سب دوبارہ شروع کردیں۔ یہ مشق بشمول ابتدائی آرام پوری میں آپکے دس منٹ لیگی۔ اس مشق کو تین دن تک دو یا تین بار

روزانہ کریں۔(اگر آپ بھاری پن محسوس کرنے نہ بھی لگیں تو بھی قائم رہیں)

پھر بائیں بازو کیلئے اسی طرح مشق کرتے رہیں

میرا بایاں بازو سکتے آتا جارہا ہے اور بھاری ہوتا جارہا ہے ۳ دن

میرے دونوں بازو سکتے میں آتے جارہے ہیں اور بھاری ہوتے جارہے ہیں

۳ دن

میری دائیں ٹانگ سکتے میں آتی جارہی ہے اور بھاری ہوتی جارہی ہیں ۳

دن

میری دونوں ٹانگیں سکتے میں آتی جارہی ہیں اور بھاری ہوتی جارہی ہیں

۳ دن

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے میں آتی جارہی ہیں اور بھاری ہوتی جارہی ہیں

۳ دن

بھاری پن کی مشق میں ۱۸ دن لگتے ہیں۔

دوسری مشق: حرارت

پہلے ابتدائی مشق کریں۔ پھر بھاری پن کی مشق کا آخری دور کریں۔ پھر مندرجہ ذیل باتیں سمجھائیں

میرا دایاں بازو سکتے میں آتا جارہا ہے بھاری اور گرم ہو رہا ہے ۱۰ بار

میرا دایاں بازو زیادہ سے زیادہ بھاری ہوتا جارہا ہے ۱۰ بار

میرا دایا بازو پوری طرح گرم اور بھاری ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار

جب آپ ہلکی گرمی یا حرارت کی بات سمجھائیں تو اپنے ہاتھ کو گرم پانی میں پڑتے ہوئے مرئی مشکل میں دیکھیں اگر ضروری ہو تو یہ احساس کرنے کیلئے مشق شروع کرنے سے پہلے اپنے بازو کو سچ مچ گرم پانی میں ڈال دیں اور زور سے کہیں:

میرا بازو زیادہ سے زیادہ گرم ہوتا جارہا ہے

تین دن کے بعد مشق کو دونوں بازوؤں اور ٹانگوں کیلئے الگ الگ اور پھر

سب کو ملا کر

تیسری مشق: پر سکون دل

اس مشق کو کم از کم ابتدا میں لیٹ کر کریں۔ ابتدائی مشق کریں۔ پھر آخری حرارت کی مشق کریں۔ (بھاری پن کی مشق پہلے ہی سے اس میں شامل ہیں) ہر فقرہ کو تین یا چار بار دہراتے ہوئے۔ پھر یہ باتیں سمجھائیں:

میری چھاتی گرم اور فرحت بخش محسوس ہوتی ہے ۱۰بار

میری دل کی دھڑکن یکساں اور پر سکون ہے ۱۰بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱۰بار

اس مشق کو دن میں تقریباً تین بار کریں دس منٹ تک دو ہفتوں کیلئے۔

چوتھی مشق: سانس لینا

ابتدائی مشق کرتے وقت آہستہ آہستہ ترتیب سے سانس لیں اور درج ذیل باتیں سمجھائیں

میرے بازو اور ٹانگیں سکتے میں آتی جا رہی ہیں بھاری اور گرم ہوتی جا رہی ہیں ۲بار

میرے بازو اور ٹانگیں زیادہ بھاری اور گرم ہوتی جا رہی ہیں۔ ۲بار

میرے بازو اور ٹانگیں پوری طرح بھاری اور گرم ہوتے جا رہے ہیں ۲بار

میری چھاتی گرم ہے۔ ۲بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱بار

میرا سانس نہایت پر سکون ہے ۱۰بار

اسے دن میں دو سے تین مرتبہ تک دس منٹ تک دو ہفتوں تک کرتے رہیں۔ اس کے اختتام پر کچھ ہلکی جسمانی مشقوں کے بعد یا اعصابی کھنچاؤ کے زیر اثر آپ سکون اور ترتیب سے سانس لینے کے اہل ہونگے

پانچویں مشق: پیٹ

اپنے پیٹ میں خوشگوار گرمی کا احساس پیدا کرنے کیلئے ابتدائی مشق چوتھی مشق کریں اور پھر مندرجہ ذیل باتیں سمجھائیں

میرا پیٹ ملائم اور گرم ہوتا جارہا ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار

اس مشق کو دو ہفتوں تک دن میں دو سے تین بار تک کریں

چھٹی مشق: ٹھنڈی پیشانی

ابتدائی مشق کریں پھر چوتھی اور پانچویں مشق کریں پھر مندرجہ ذیل باتیں سمجھائیں

میری پیشانی ٹھنڈی ہے ۱۰ بار

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں ۱ بار

یہ خیال کریں کہ آپکی پیشانی پر ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ اگر ضروری ہو تو مشقوں کے مابین یہ کہتے ہوئے ایئر کنڈیشنر یا پنکھے کے سامنے کھڑے ہو جائیں: میری پیشانی ٹھنڈی ہے۔ ہر سیشن کے بعد فعال و سرگرم ہونے سے قبل اپنی آنکھیں کھول دیں۔ اور اپنے عضلات کو پھیلائیں اور موڑیں۔ دن میں دو تا تین بار دس منٹ کیلئے دو ہفتوں تک کرتے رہیں

فائنل فارمولا

اسکی باقاعدگی سے پریکٹس کریں

میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں میری چھاتی گرم ہے

میرے دل کی دھڑکن اور سانس پرسکون اور ہموار ہیں

میرا پیٹ ملائم اور گرم ہے میری پیشانی ٹھنڈی ہے

میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں

روزانہ پریکٹس کریں دن میں دو بار پانچ منٹ تک۔ اس روز مرہ میٹیس فارمولا میں مغرب کے راستے یا میں کامیاب ہو جاؤں گا جیسا کوئی خصوصی حکم شامل کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے اکثر لوگ کام پر جانے کیلئے گھنٹوں سفر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر لنڈا من اور ڈاکٹر اوڈیسی کی اظہار کرتے ہیں کہ ٹرین یا بس میں یا ٹوائلٹ میں دس منٹ فوائد حاصل کرنے کیلئے کافی ہیں

یوگا ندرا۔۔ قدیم انڈین آٹو جینکس۔

ایوگا ندرا آٹو جینکس کی ایک صورت ہے یہ آپکو نیند اور باخبری کے مابین سرحد پر ڈال دیتا ہے اور آپکو اپنے لاشعوری ذہن سے رابطہ کرنے اور اس کے وسائل کو ٹیپ کرنے کا اہل بناتا ہے یہ ایک زرد لوشن یا سکلپا کی مدد سے کیا جاتا ہے یہر یوگا ندرا سیشن کے شروع اور آخر میں آپکو زندگی میں کسی اہم مقصد کو پانے کا عزم یا سکلپا کرنا چاہیئے پہلے اس مقصد کے متعلق سوچیں جسے آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں پھر اس مقصد کو ایک مختصر اور واضح جملے میں ڈھالیں اور لکھ لیں تاکہ اسے بھول نہ جائیں اور الفاظ تبدیل نہ کردیں۔ ہر یوگا ندرا سیشن کے شروع اور آخر میں سکلپا کو تین بار دہرائیں۔ مثال کے طور پر یوں کہیں میری بیماری کا علاج ہوجائے گا۔ میں بالکل تندرست ہوجاؤ گا۔" یا "میرے غیر معقول اندیشے ہمیشہ کے لیے ختم ہوجائیں گے۔" تانترکس جس نے یہ سسٹم ایجاد کیا یوں کہتا ہے کہ اگر یوگا ندرا ٹھیک طرح سے اور دن بہ دن مکرر بار کرلیا گیا تو آپکا زیا سنکپا یقینی اور قطعی طور پر پوری ہوجائے گی۔ آپ نے اگر سنکپا طے کرلی ہے تو پھر آپ یوگا ندرا کے لیے تیار ہیں۔

فرش پر یا بستر پر تکیئے کے بغیر پشت کے بل چت لیٹ جائیں نیند نہ آنے کی ہر کوشش کریں۔ یوگا ندرا آپکو اسقدر آرام دیگا کہ آپ سونے پر مائل ہوجائیں گے خود سے کہیں "میں نہیں سوؤں گا۔" اگر پھر بھی نیند آرہی ہو تو لیٹنے کے بجائے بیٹھنے کی پوزیشن لے لیں یا کچھ دیر گہری نیند سونے کے بعد یوگا ندرا شروع کریں جب آپ پشت کے بل چت لیٹیں تو ٹانگیں الگ الگ رکھیں اور بازو پہلو کی جانب رکھیں یہ یوگی شیواسن انداز ہے اپنی آنکھیں کھولیں اور اگلے تیس منٹ تک بند رکھیں اس بات کا یقین کرلیں کہ اگلے نصف گھنٹے کے دوران آپ ڈسٹرب نہیں

ہو گے اپنا بدن ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنا سنکلپا تین بار دہرائیں ۔ ذہنی طور پر اپنی پوری کوشش کے ساتھ تمام تر قوت کے ساتھ اب اسے دہرائیں ۔

اپنے سانس سے باخبر رہیں ۔ جب سانس لیں تو سکون محسوس کریں اپنے پورے جسم پر پھیلتا ہوا سکون جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں ٹیپ میں مندرجہ ذیل ہدایات ریکارڈ کر لیں اور پھر چالو کر دیں ذہنی طور پر دہراتے ہوئے کہ آپ کیا سنتے ہیں جسم کے حصے میں مذکورہ منظر سے باخبر ہوتے ہوئے ۔

اپنے سر سے باخبر رہیں ۔ اپنے ماتھے دائیں ۔ پپوٹے ۔ بائیں پپوٹے ۔ دائیں رخسار ۔ بائیں رخسار ۔ ناک بالائی اب زیریں لب ۔ دونوں لب تھوڑی گردن ۔ کندھے باز کہنی ۔ کلائی ۔ ہتھیلی ۔ انگوٹھے ۔ دوسری انگلی تیسری چوتھی اور پانچوں انگلی سے باخبر رہیں ۔

بائیں ہاتھ کے انگوٹھے دوسری انگلی ۔ تیسری چوتھی ۔ پانچویں انگلی ۔ ہتھیلی ۔ کلائی ۔ بازو ۔ کہنی بائیں کندھے سے باخبر رہیں ۔

چھاتی ' پیٹ ' دائیں کولہے ' بائیں کولہے ' دائیں ران ' بائیں ران ' دائیں گھٹنے ' بائیں گھٹنے ' دائیں پنڈلی ' بائیں پنڈلی ' دائیں ٹخنے ' دائیں پاؤں ' بائیں پاؤں ' دائیں ایڑی ' بائیں ایڑی ' دائیں تلوے ' بائیں تلوے ' پیر کے دائیں انگوٹھے ' بائیں پیر کے انگوٹھے ' دوسری ' تیسری ' چوتھی ' پانچویں انگلی ' بائیں انگوٹھے ' دوسری ' تیسری ' چوتھی اور پانچویں انگلی سے باخبر رہیں ۔

گردن کی پشت ' زیریں کمر ' دائیں چوتڑ ' بائیں چوتڑ ' دائیں پوری ٹانگ ' بائیں پوری ٹانگ ' دونوں ٹانگیں ' دائیں پورے بازو ' بائیں پورے بازو ' دونوں بازوؤں ' پورے جسم سے باخبر رہیں ۔

تصور کریں کہ آپ ایک گرم دن میں ایک بہت گرم ملک میں ہیں ۔ آپ بہت گرمی محسوس کر رہے ہیں اور آپکے پاؤں آپکی ٹانگیں بہت گرم ہیں آپ اپنے پیٹ چھاتی اور کمر میں گرمی محسوس کرتے ہیں آپکی گردن بہت گرم ہے آپکے ہاتھ بازو اور کندھے بہت گرم محسوس ہوتے ہیں آپکا چہرہ اور سر گرم محسوس ہوتا ہے خود

کو گرمیوں میں گرم ریت پر لیٹے ہوئے تصور کریں اور آپکا پورا جسم بہت گرم محسوس ہوتا ہے اپنے جسم میں گرمی کا تجربہ کریں۔

اب خود کو ہمالیہ کے دامن یا سرد موسم میں کشمیر میں رہتے ہوئے تصور کریں چاروں طرف برف پھیلی ہوئی ہے اور آپ نہایت ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں ٹھنڈ سے کپکپاتے ہیں آپکا سر ٹھنڈا ہے چہرہ گردن۔ چھاتی کمر اور کندھے ٹھنڈے ہیں بازو اور ہاتھ ٹھنڈے ہیں۔ ٹانگیں ٹھنڈی ہیں۔ پاؤں ٹھنڈے ہیں۔ سانس کے تاثر کو پیش نظر رکھیں اپنے سانس فطری رکھیں نہ انہیں دھیمے کریں نہ تیز بس اپنے سانسوں کی ترتیب اور سر پیش نظر رکھیں جب سانس اندر لیں تو گنیں ایک جب سانس باہر نکالیں تو گنیں دو اندر سانس لیتے وقت ایک اور سانس خارج کرتے وقت دو گنیں۔

اب اپنی توجہ بھنوؤں کے درمیان مرتکز کریں بھنوؤں کے درمیان توجہ مبذول رکھیں اور اس جگہ جو تاثر ابھرے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں یعنی آپکے ماتھے پر جو تاثر ابھرتا ہے اسے محسوس کرنے کی کوشش کریں کیا آپکو جھنجھناہٹ کا تاثر محسوس ہوتا ہے ؟ کیا آپ گرمی محسوس کرتے ہیں ؟ کیا ٹھنڈ محسوس کرتے ہیں؟ جو بھی تاثر ابھرے اس سے باخبر رہیں اپنے ذہن کو دھیرے دھیرے اپنے جسم کا سفر کرنے دیں اور جو بھی تاثر ابھرے اسے محسوس کرلیں اپنی توجہ اس تاثر پر مبذول رکھیں اور آگے بڑھتے رہیں سر سے آغاز کریں چہرے۔ گردن۔ کندھوں۔ چھاتی۔ کمر۔ پیٹ۔ چوتڑوں۔ رانوں۔ ٹانگوں۔ پیروں کی طرف بڑھتے رہیں۔

اب میں آپکو یہ خیال دلاتا ہوں کہ آپ اپنے جسم کے خاص حصے یا مقام کے مابین خالی جگہ کا تصور کریں۔ جب میں پوچھوں کہ کیا آپ اپنی آنکھوں کے مابین خلا تصور کرتے ہیں تو آپ خلا محسوس کرنے لگیں تو میرے سوال کے ساتھ آپ کو اس جگہ خلا محسوس ہونے لگے گا۔ کیا آپ ہمارے سوالات کے جواب کو لفظوں میں بیان کرسکتے ہیں صرف اس بات سے باخبر رہیں جو آپ کا ذہن خود بخود تصور کرتا

ہے یا تجربے سے گذرتا ہے اگر کچھ ہوتا ہوا معلوم نہ ہوتا ہو اور آپکا ذہن بھٹک رہا ہو تو ڈسٹرب نہ ہوں نیچر اور اپنے کو جبراً کسی سمت میں دھکیلے بغیر اپنے راستے پر چلنے دیں۔

کیا آپ تصور کرسکتے ہیں:

اپنی آنکھوں کے مابین خلا۔؟

اپنے کانوں کے مابین خلا۔؟

اپنے گلے کے اندر خلا۔؟

کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپکے گلے کا خلا پوری گردن تک بڑھتا جاتا ہے پھیل جاتا ہے؟۔ اپنے کندھوں کے مابین خلا۔؟

اپنے کولہوں کے مابین خلا۔؟

ہر ہاتھ میں انگوٹھے اور پہلی انگلی کے مابین خلا؟۔

پہلی اور درمیانی انگلی کے مابین خلا۔؟

کہ آپکی انگلیوں کے پور اور کلائی خلا سے پر ہیں۔؟

کہ کلائیوں اور کہنیوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کہنیوں اور کندھوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکے گلے کے اندر کا خلا آپکے کندھوں کے مابین خلا۔ کندھوں اور بازوں کے مابین خلا اور انگلیوں کے مابین خلا کا ایک پھیلاؤ یا توسیع ہے۔؟

کہ کندھوں کے مابین جگہ کندھوں اور انگلیوں کے پوروں کے مابین جگہ بیک وقت خلا سے پر ہیں۔

کہ پیر اور پیروں کے انگوٹھے خلا سے پر ہیں۔؟

کہ پاؤں اور ٹخنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ ٹخنوں اور گھٹنوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ گھٹنوں اور کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ کولہوں کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

کہ جوڑ خلا سے پر ہیں۔؟

کہ جوڑوں اور کولہوں کے مابین جگہ ٹانگیں پاؤں اور پاؤں انگوٹھے ایک ہی وقت میں خلا سے پر ہیں۔؟

کیا آپکے پیٹ کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟

کیا آپکی کمر کا نچلا حصہ خلا سے پر ہے۔؟

ناف اور ریڑھ کی ہڈی کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

پسلیوں کے پنجر کے مابین جگہ خلا سے پر ہے۔؟

سانس لیتے اور خارج کرتے وقت پھیپھڑوں کے اندر خلا پیدا ہو جاتا ہے۔؟

کہ آپکی پیشانی خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکا دماغ خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکی ریڑھ خلا سے پر ہے۔؟

کہ آپکا پورا سر اور چہرہ بیک وقت خلا سے پر ہیں۔؟

کہ آپکا پورا جسم سر سے پاؤں تک خلا سے پر ہے۔؟

کہ سانس لیتے وقت آپکا پورا وجود ہوا سے بھر جاتا ہے اور خارج کرتے وقت پورے وجود میں خلا رہ جاتا ہے؟۔

اپنے پورے جسم میں خلا تصور کرتے وقت کیا آپ اپنے جسم کے گرد۔ انگلیوں اور انگوٹھوں کے گرد ' کمر کے پیچھے ' گردن کے گرد ' سر کے اوپر ' اپنے سامنے ' اور پہلوؤں پر خلا تصور کر سکتے ہیں؟ کہ جسم کے اندر اور باہر کی جانب خلا کی سرحدیں ختم ہو رہی ہیں اور صرف ایک خلا ہے؟ جس وقت آپ اپنے اندر اور باہر یہ خلا تصور کرتے ہیں تو کیا آپ اپنے گرد تمام آوازوں سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں؟

کہ یہ آوازیں اس خلا سے ابھر رہی ہیں اور گزر رہی ہیں۔؟

جب آپ خلا پر اور اپنے اندر اور اپنے گرد آوازوں پر متوجہ ہوتے ہیں تو کیا اس وقت آپ جذبات ' کھچاؤ احساسات یا درد پر بھی توجہ دے سکتے ہیں جو اس وقت موجود ہو سکتے ہیں۔؟

کہ یہ جذبات و احساست خلا میں جذب ہو جاتے ہیں ؟

جب آپ خلا ' آوازوں ' تاثرات اور جذبات میں منہمک ہوتے ہیں تو کیا اس وقت آپ ذائقوں ' خوشبوؤں خیالات اور تصورات سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اس وقت موجود ہو سکتے ہیں ۔ ؟

کیا آپ کسی ایسے تجربے یا تاثر سے بھی باخبر ہو سکتے ہیں جو اہنک محو رہا ہے تاکہ آپ اپنے پورے وجود سے باخبر ہو سکیں ؟

کہ آپ کا تجربہ خلاء میں سرایت کر گیا ہے ؟ ۔

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگا ندرا کی پریکٹس کرتے جائیں گے اپنے پورے وجود سے خلاء کا تجربہ کرنے کی قابلیت کو بڑھاتے جائینگے ۔ زیادہ تیزی ' پوری طرح کسی کوشش کے بغیر ۔ ؟

کہ جیسے جیسے آپ اس یوگا ندرا کی پریٹس کرتے جائیں گے خلاء کے بارے میں آپکا تخیل اور واضح ہوتا جائے گا ۔ اور آپکے تجربے کو پر کرتا جائے گا اور آپکا تجربہ ہر وقت موجود اور مزید واضح ہوتا جائے گا ۔

تصور کریں کہ آپ اپنے گھر میں کھڑکی کے پاس بیٹھے ہوئے ہیں اور پرندوں کا ایک غول آسمان میں اڑ رہا ہے وہ آپ سے دور ہوتے جا رہے ہیں اور آپ سے دور ہو کر چھو کر چھوٹے ہوتے جا رہے ہیں اگلے غول کے پیچھے پرندوں کے ایک اور غول کا تصور کریں ۔ اور جب وہ فاصلے پر جا کر چھوٹے ہونے لگیں انہیں اپنے تصور کی آنکھ سے دیکھتے رہیں ۔ اب آسمان میں بادلوں کو دیکھیں نیلے صاف آسمان پر کاٹن رول کی مانند سفید روئیں دار بادل وہ ہوا سے سرکتے رہتے ہیں اور اپنی شکل تبدی کرتے جاتے ہیں ۔ کالے بادل نظر کے سامنے آجاتے ہیں ان کی بڑی بڑی تہیں ۔ گرجدار بادلوں کی مانند جو سفید بادلوں کا تعاقب کر رہے ہیں ۔ آہستہ آہستہ آسمان ابر آلود ہو جاتا ہے اور بارش ہونے لگتی ہے گیلی زمین کی خوشبو کا تصور کریں ٹھنڈی ہوا چلتی ہوئی محسوس کریں ہوا سے ارد گرد درختوں کو ہلتے جلتے جھومتے دیکھیں بارش رک جاتی ہے آسمان صاف ہو جاتا ہے غروب ہوتے سورج کو دیکھیں جیسے جیسے

وہ نیچے جاتا ہے اسکی کرنیں آسمان پر بادلوں پر پڑتی ہیں اور انھیں سنہری۔ نارنجی اور سرخ رنگ میں تبدیل کردیتی ہیں دور سمندر کو دیکھیں لہروں کو دیکھیں خاموش لہریں ' سمندر میں جیسے ہی طوفان آتا ہے لہریں بری ہوتی جاتی ہیں ' پانی چھینٹے مارنے لگتا ہے دور آپ ایک بحری جہاز کو دیکھتے ہیں جو سمندر میں لہراتا ہوا دور جارہا ہے۔

اب اپنے سانس پر توجہ دیں جونہی آپ اپنے نتھنوں میں سانس کا تاثر محسوس کریں تمام خارجی آوازوں کو سنیں آپ سن سکتے ہیں۔ انہیں شناخت کرنے کی کوشش نہ کریں مگر اپنی آگاہی کی آواز تا آواز بڑھنے دیں ان کے متعلق خوشگواری۔ یا ناخوشگواری کا خیال کئے بغیر پہلے اپنے قریب کی آوازوں کو سنیں پھر دور کی آوازوں کو اپنی توجہ کو واپس ان آوازوں کی طرف لائیں جو آپ سے قریب ہیں اس کمرے میں جہاں آپ بیٹھے ہوئے ہیں۔

آنکھیں کھولے بغیر اپنے ارد گرد موجود چیزوں کو کوئی شکل دیں۔ کمرے میں اپنے سامنے کی چیزوں سے چاروں طرف باقاعدگی سے بڑھتے جائیں پھر wise clock انداز سے دیوار پر موجود اشیاء اور فرش پر موجود فرنیچر کی طرف متوجہ ہوں اپنے دائیں طرف چاروں طرف ' اپنے پیچھے ' بائیں جانب اور پھر اپنے سامنے کی طرف جہا تنک ممکن ہو رنگوں ' ساخت بناوٹ ' گرمی یا ٹھنڈ کو جو ان اشیاء سے محسوس ہوتی ہے اسے واضح طور پر مرئی شکل میں لائیں وہ چھونے سے کسی محسوس ہوتی ہیں یہ کام جلدی کیئے بغیر کریں۔

جب آپ ایسا کرچکے ہوں اپنے سکلپا کو پہلے والے لفظوں میں تین بار دہرائیں جو کچھ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے مرئی شکل دیتے ہوئے

پران ودیا:۔

پران ودیا آٹو جینکس کی ایک اور یوگی صورت ہے جو اپنے پریکٹشنروں کو ان کے لائف فورس پر کنٹرول حاصل کرنے کا اہل بناتی ہے۔ اس میں فزیکلی۔ شعوری اور روحانی جوہر و صلاحیت شامل ہیں یوگی سسٹم کی رو سے ہر زندہ شے پران رکھتی ہے۔ پران کے بغیر کوئی شعور ' کوئی احساس ' وقوف ' علم یا آگاہی نہیں ہے۔ ہوا

پران کیلئے محض ایک اشارت ہے' رمز ہے نشان ہے۔

سوامی ستیانند سرسوتی کے بقول " پران ودیا مراقبے کا ایک طریقہ ہے جس کے ذریعے اصلی خودی ریلیز ہوسکتی ہے یہ تصورات یا ۔یجیات کو کنٹرول کرنے اور آگاہی کو ہمارے وجود یا ہستی کے گہرے زمروں میں ڈائریکٹ کرنے کا ایک ذریعہ ہے جسم پر ایک فورس کے طور پر اسے ارادے کے ارتکاز کے ذریعے ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے اسے سسٹم سے باہر کسی اور جسم پر بھی ڈائریکٹ کیا جاسکتا ہے۔

روحانی علاج میں پران ودیا نہایت اہم ہے پران ودیا کی پریکٹس سے تشویش و پریشانی' جذباتی تصادم' کھچاؤ اور خلل و اضطراب کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

یہ ایسی تمام بیماریوں میں بھی انسدادی کردار ادا کرتی ہے جنکا سبب ذہنی ہو ۔ پران ودیا ایک ایسی پریکٹس ہے جسکا مقصد شعور و احساس کو بڑھانا اور مشق کرنے والے کی پوری توانائی کا ادراک کرنا ہے۔ اس سے جسمانی اور ذہنی صحت کو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ پران ودیا کی پریکٹس کے لیے تکنیک کی ایک ورائٹی بیان کی گئی ہے پران کو خون کی نالیوں' کھوپڑی اور عصبی نظام کے ذریعے سرکیولیٹ کیا جاسکتا ہے اس کا جسم کے ایک خاص حصے میں ارتکاز اور زخیرہ کیا جاسکتا ہے یہ تصور کی مدد سے اور visualisation کی طاقتوں سے کی جاتی ہے یوگا ندرا میں پریکٹس پران ودیا کی پریکٹس میں بھی کار آمد ہے پران کو' اس کا آغاز کرنے کے لیے عموماً روشنی کی ایک شافٹ کے طور پر ذہن میں رکھا جاتا ہے بعد میں آپ تصور کو استعمال کرنے کی ضرورت کے بغیر براہ راست پران کا احساس کرسکتے ہیں پران کو اپنی شفا بخشی کی طاقتوں کو فروغ دینے' اپنے اور دوسروں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اس اہلیت و قابلیت کو فائدہ حاصل کرنے یا ذاتی ترقی کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آرام کے ساتھ پرم آسن یا مراقبے کے لیے کسی اور بیان کردہ انداز میں بیٹھ جائیں یا پشت کے بل شیو آسن کے انداز میں چت لیٹ جائیں اپنی آنکھیں بند کرلیں بدن کو سر سے پیر تک آرام دیں۔

اپنی ناف پر توجہ مرکوز کریں اپنے سانس سے باخبر رہیں۔ ہوا' جس کا آپ سانس لیتے ہیں اسے مرئی صورت دیں نہ صرف پھیپھڑوں میں بلکہ پورے بدن میں داخل ہوتی ہوئی پھر بدن کے تمام حصوں سے ہوا ناف کی طرف بڑھتا ہے وہاں جمع ہوجاتی ہے اور بھنوؤں کے مرکز کی طرف بڑھتی ہے جونہی آپ سانس باہر نکالیں سانس کو پھر سے جسم کے تمام حصوں میں بڑھتا ہوا تصور کریں۔

اب سانس کو روشنی کے طور پر مرئی شکل دیں روشنی کے اپنے پسندیدہ رنگ میں سرخ' سبز' نیلا' زرد' بنفشئی یا کوئی اور رنگ جو آپ کو پسند ہو جب سانس اندر لیں تو روشنی کو اپنے پیٹ سے اپنی بھنوؤں کے مرکز کی طرف سفر کرتی ہوئی تصور کریں۔ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں رنگین روشنی اپنی کرنیں آپکے جسم کو سر سے پیر تک جسقدر تفصیل سے ہوسکے روشنی میں نہلایا ہوا تصور کریں سانس لیتے وقت روشنی کو دیکھتے رہیں اور اس دوران پران کو اپنے پورے جسم کی طرف سفر [illegible] دیکھتے رہیں۔ اور جب سانس خارج کریں تو اس سے بالکل نکل آئیں [illegible] دیں۔

اپنے تصور کو اپنے اہل خانہ اور اپنے دوستوں پر مرتکز کریں۔ یہ تصور کریں کہ وہ سب آنکھیں بند کئے ہوئے ایک حلقے یا دائرے میں ساتھ ساتھ بیٹھے ہوئے ہیں۔ حلقے میں موجود ایک شخص پر روشنی کی صورت میں اپنا پران بھیجیں اور یہ دیکھیں کہ وہ روشنی اور توانائی سے بھر گیا ہے پھر اگلے شخص کے ساتھ ایسا ہی کریں پھر اگلے کے ساتھ یہانتک کہ سب کے سب روشنی سے چمکنے دمکنے لگیں پران کی روشنی سے جگمگانے لگیں اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ذریعے پران کی روشنی کو ایک بڑے درخشاں و تاباں دائرے میں بڑھنے دیں ہر شخص کو معمور کرتے ہوئے ایک سے دوسرے کو ہر شخص کے بازوؤں سے نکلتے ہوئے۔

اپنے پران کی روشنی کو اپنی فیملی اور دوستوں کے حلقے میں سے تین بار گذرنے دیں پھر تمام پران کو اپنی بھنوؤں کے مابین خلا میں واپس کھینچ لیں۔ گہرا سانس باہر نکالیں اور پران کو اپنے پیٹ کی طرف حرکت کرتی اور بعد میں استعمال

کے لیے ٹھہری ہوئی تصور کریں۔

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:
"اپنے فرزندوں کو پیراکی اور تیراندازی سکھاؤ۔"

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظر چند بچوں پر پڑی، آپؐ نے فرمایا:
"آخری زمانے میں بچوں پر ان کے والدین کے ہاتھوں جو کچھ گزرے گی اس پر افسوس وملال ہے۔" لوگوں نے پوچھا: "کیا مشرک باپوں کے ہاتھوں؟" آپؐ نے فرمایا: "نہیں، مومن باپوں کے ہاتھوں، وہ انھیں فرائض وواجبات میں سے کچھ نہیں سکھائیں گے، اگر بچے خود سے سیکھیں گے تو وہ ان کی راہ روکیں گے۔ اور اپنے بیٹے سے انتہائی بے قیمت دنیوی مال ومتاع پر راضی ہو جائیں گے۔ (اور آخرت کے اعلیٰ مدارج کو اہمیت نہیں دیں گے) میں ان سے بیزار ہوں اور وہ مجھ سے بیزار ہیں۔"

پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:
"اللہ تعالیٰ نے کسی باپ کو اچھے ادب واخلاق رکھنے والے فرزند سے زیادہ بہتر کوئی نعمت عطا نہیں فرمائی۔"

۳

تخلیقی ذہن
مصروف کار تخلیقیت۔

بابائے ماڈرن ترکی اور مصلح کمال اتاترک نے تمام طوائفوں کے لیے برقعہ پہننا لازمی قرار دیکر تقریباً راتوں رات اپنے ملک کی برقعہ پوش خواتین کو بے پردہ کردیا۔ آبرودار خواتین کے لیے اپنے نقاب اتار دینے کے سوا کوئی اختیار نہ رہا یہ منظم یا اجتماعی تخلیقیت کی ایک مکمل مثال ہے دور رس نتائج پیدا کرنے کے لیے بظاہر ایک سادہ لیکن انوکھا آئیڈیا استعمال کیا گیا تھا جنہیں عام انداز میں پیدا کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت' وقت' توانائی اور رقم صرف کرنی پڑتی۔

ماہر نفسیات روپوے تخلیقیت کی تعریف بیان کرتے ہوئے کہتا ہے کہ " تخلیقیت کوئی نئی چیز وجود میں لانے کا پروسیس ہے "۔ تخلیقیت کا نتیجہ یا ماحصل نہ صرف نیا ہونا چاہیئے بلکہ معاشرے کے لیے قابل قدر بھی ہونا چاہیئے وہ ماحصل یا نتیجہ ٹیکنالوجی میں ایک نئی راہ جدت یا اختراع سائنس میں ایک نظریہ بھی ہوسکتا ہے جو ما قبل نامعلوم مظاہر کی توضیح کرتا ہو ایک پینٹنگ یا ایک نظم جو اصلیت و حقیقت کو ایک نئے انداز سے پیش کرتی ہو وہ ماحصل روبک کیوب کی طرح ایک نیا کھیل بھی ہوسکتا ہے جو کھلاڑیوں کو اپیل کرتا ہے کیونکہ ان کے ذہنی اور عضلاتی وسائل کو ایک نئے انداز سے چیلنج کرتا ہے ایک نئی کمرشل پروڈکٹ ہوسکتی ہے جو صارفین کے لیے زندگی کو آسان تر بناتی ہو۔ یا ایک نئی اپروچ بھی ہوسکتی ہے جو ایک پیچیدہ' دشوار اور وقت طلب مسئلے کو اثر آفریں انداز سے حل کرتی ہو۔

تخلیقی لیاقت و اہلیت کو پہلے کبھی صرف چند لوگوں کا ملکہ خیال کیا جاتا تھا لیکن گذشتہ چند عشروں میں کئی ریسرچ پروجیکٹ سے ظاہر ہوا ہے کہ پریکٹس سے تخلیقیت کو ڈویلپ کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق و مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ ٹریننگ تخلیقی مسئلے کے حل کو آسان تر بناتی ہے اور اپج' جدت پسندی یا قوت تخلیق کو ترقی دیتی ہے۔ ان کا فیصلہ یہ ہے کہ قوت تخلیق فاضلانہ رویے کی ایک صورت ہے محققین نے معلوم کیا ہے کہ تخلیقی مسئلے کے حل میں تربیت یافتہ گروپ ان لوگوں کو

آؤٹ پروڈیوس کر دیتے ہیں جو اتنے تربیت یافتہ نہیں ہوتے۔ انہوں نے دریافت کیا ہے کہ ایسے گروپ بڑی مقدار پیدا کرنے کی اہلیت اور انوکھے خیالات کی بہتر کوالٹی میں بھی معنی خیز اضافہ ظاہر کرتے ہیں۔

یہاں میں آپکو ۱۱ مشقیں بتاتا ہوں جو آزمائی جا چکی ہیں اور تخلیقیت کے نہایت اہم اوصاف کو ڈویلپ کرنے میں بیش بہا پائی گئی ہیں وہ آپکے تخیلہ کو پھیلائیں گی اور مسائل حل کرنے کی روز مرہ صلاحیت و اہلیت میں اضافہ کرینگی وہ آپکو خیالات پیدا کرنیکی اہلیت کو پہچاننے میں مدد دینگی وہ آپکی چیزوں کے مابین خلاف معمول روابط و تلازم کو سوچنے کی حوصلہ افزائی کریں گی وہ آپ پر اس بات کا اظہار کریں گی کہ جب آپ ایکشن کے ایک دھارے پر فیصلہ کریں تو آپکے پاس حلوں کی ایک چوائس ہونی چاہیے۔ وہ آپ پر یہ ظاہر کریں کہ مسائل حل کرتے وقت قوت متخیلہ کا غیر پابند استعمال نہایت اہم ہے وہ آپکو خیالات سوچتے وقت قبل از وقت اور غیر پختہ تنقید اور ججمنٹ کو ملتوی کرنا سکھائیں گی۔

ذہن کی وہ حالت جو شاندار خیالات پیدا کرتی ہے ذہن کی اس حالت سے مختلف ہے جو تشویش و تردد، کھچاؤ اور جسمانی و ذہنی شدت و دباؤ سے متاثر ہوتی ہے تشویش پریشانی، کھچاؤ اور دباؤ ذمہ داری کے خوف اور ناکامی و مضحکہ اڑائے جانے کے خوف کا نتیجہ ہوتے ہیں برعکس بریں تخلیقی ذہن پوری طرح منہمک و مستغرق ہوتا ہے اس کام میں مفید جسے وہ کرنے میں مصروف ہوتا ہے یہاں تک کہ ذہن میں ناکامی کے خیال کے لیے کوئی جگہ نہیں ہوتی یا ذمہ داری کا ڈر ایک آرٹسٹ یا تخلیقی سائنسدان یا کوئی اور موجد جو کچھ محسوس کرتا ہے وہ تشویش و تردد یا خوف نہیں جوش و ولولہ ہوتا ہے ایک ایسا موڈ جو کسی کے اپنے امکانات و توانائیوں کو عمل میں لانے میں شریک ہوتا ہے۔

خصوصی لوگوں کے ذہن کے معینہ نظام یا طریق کار کے ایک حالیہ مطالعے سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ مقصد کی مکمل صفائی و وضاحت کا تجربہ کرتے ہیں۔ محققین نے ذہن کے اعلی پرفارمنگ فریم کو بیان کرنے کے لیے ایک نئی اصطلاح استعمال کی

ہے وہ اسے بہاؤ کی کیفیت " کہتے ہیں۔ ذہن کی بہاؤں کیفیت اس وقت موجود ہوتی ہے جب ہاتھ میں لیا ہوا کام اور فرد کی مہارت یکساں طور پر ہم پلہ ہوتی ہیں کوئی اور امتزاج یا تو بے چینی اضطراب برپا کرتا ہے یا بوریت جب آپ ایسے چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جنہیں آپ اپنی سے بڑے خیال کرتے ہیں تو وہ بے چینی و اضطراب، فکرو تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپکی مہارت و ہنرمندی شعور و سلیقہ ان چیلنجوں سے دوچار ہوتے ہیں جن آپ اپنی مہارتوں سے بڑے خیال کرتے ہیں تو وہ بے چینی و اضطراب فکر و تشویش کا سبب بنتے ہیں جب آپکی مہارت و ہنرمند و سلیقہ ان چیلنجوں سے بڑھ جائے تو یہ بوریت ہے۔

آپ قوت ارادی کے ذریعے بہاؤ کی ذہنی حالت میں نہیں آسکتے لیکن خاص ذہنی حالت برپا کرنے کے آپ کے گردحالات و کیفیات کو بدلا جاسکتا ہے۔ نئے مطالبات سے عہدہ برا ہونے کے لیے آپ بڑے چیلنج تلاش کرسکتے ہیں یا ٹریننگ کے ذریعے اپنی ہنرمندی، شعور و سلیقے کو بڑھاسکتے ہیں۔ دماغی مرکز کے اندازوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ بہاؤ کی حالت بھی ایک خاص نیورولوجیل حالت برپا کرتی ہے ایک سائیکیاٹرسٹ نے دریافت کیا ہے کہ ارتکاز کرتے ہوئے ہمیشہ دماغ کے سباق میں سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے بہاؤ کی کیفیت دماغ کی بیرونی تہ میں سرگرمی اصل کی کمی کے ساتھ ہوتی ہے۔ ہم اس بہاؤ میں زیادہ کوشش کے ذریعے نہیں بلکہ رکاوٹوں کو دور کر کے آسکتے ہیں اس کا مطلب ہے کہ بہاؤ مشرقی مراقبے کی پریکٹس سے مشابہت رکھتا ہے یعنی دنیا سے لاتعلق ہوکر سیکھنے کا تصور اگر آپ بہاؤ پیدا کرسکتے ہیں تو آپ شرف و فضیلت انبساط و مسرت کی احساس کا تجربہ کرسکتے ہیں جیاسکہ کہ ماہر نفسیات ابراہام میسلو کہتا ہے بلند تجربے سے گذر سکتے ہیں۔ دن میں کئی بار: "تخلیقیت ایک نہایت اطمینان بخش سرگرمی بن جاتی ہے اور تخلیقی قوت کے حامل شخص کے لیے خود سب سے بڑا انعام ہے اپنی "تخلیقیت میں اضافہ کرنے کا ایک طریقہ باقاعدگی سے مراقبے یا دھیان کی ایک تکنیک کی مشق کرنا ہے جسکی میں نے تفکر پسند ذہن کے باب میں سفارش کی ہے۔

ہموار و آہستہ بہاؤ اور لچک و نرمی۔

اب ہم آپکی ہموار اور لچک کو بڑھا کر جبکہ آپ خیالات سوچ رہے ہوں آپکی تخلیقی قوتوں کو بڑھاتے ہیں ہمواری ایک تیزی و سرعت ہے جس سے آپ کسی مسئلے کو حل کرنے کے لیے خیالات پیدا کرتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کے لیے ہمواری و لچک بنیادی عامل ہیں۔

پہلی تخلیقی مشق جو ہم اب کریں گے درج ذیل آئٹموں کے لیے تمام ممکنہ استعمالوں کو نام دینے پر مشتمل ہے۔

۱) ایک عام سرخ اینٹ۔
۲) ایک پینٹنگ برش۔
۳) شیشے کی ایش ٹرے۔
۴) ایک وائر کوٹ ہینگر۔
۵) ایک ربر ٹائر۔
۶) ایک لکڑی کا پیمانہ۔
۷) ایک ہتھوڑا۔

آپکو ان چیزوں کے استعمال فوری طور پر نہیں سوجھ سکتے۔ مگر مثال کے طور پر سرخ اینٹ کے بارے میں غور کیجئے اسے پیپرویٹ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے ہنگامے میں پھینکنے کے لیے ایک ہتھیار' بک اینڈ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے سرخ اینٹ کو جب پیس لیا جائے تو سرخ پوڈر کو پھسلن والے رستے پر چھڑکا جاسکتا ہے تاکہ جوتوں کی گرفت مضبوط رہے یا پینٹ میں بطور پگمنٹ استعمال کیا جاسکتا ہے اینٹوں کو آپ اپنے گھر میں واقع لان کی حد بندی کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں تاکہ مہمان گھاس پر قدم نہ رکھیں' گرم ڈش کے نیچے بطور انسولیٹر استعمال کرسکتے ہیں ایک میز کی لیول بڑھانے کے لیے بطور پڑوہا یا سہارا استعمال کرسکتے ہیں انہیں گرم پانی کی بوتل کے بجائے بھی استعمال کیا جاسکتے ہے۔ یا ٹھنڈے موسم میں پیروں کو گرم کرنے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں پیروں کو

نکالنے بطور اسٹینڈ مٹی کا ماڈل رکھنے گرم پانی کرنے کے لیے برتن کے نیچے جسے شعلوں پر نہیں رکھا جاسکتا استعمال کرسکتے ہیں ۔ کھڑکیاں توڑنے آرٹ کی چیزیں بنانے جیسا کہ ہتھوڑے دروازے کی چوکھٹیں کار کو ڈھلوان جگہ پھسلنے سے روکنے کے لیے پہیوں کے نیچے اڑواڑ لگانے بطور انسولیشن بطور سیڑھی بھی استعمال کیا جاسکتا ہے ۔۔

اکثر تخلیقی ذہن کے مالک لوگ میرے دیئے آزمائشی آئٹموں کے ہر ایک کے آٹھ تا بارہ استعمال سوچنے کے اہل ہیں اگر آپ ایک چیز کے استعمال کی بری تعداد کی فہرست بنا سکیں تو آپ میں بہاؤ کی ایک اونچی ڈگری ہے لیکن لچک کم ہے اگر آپ بہت سی چیزوں کے استعمال کی بڑی تعداد مرتب کرسکیں تو پھر آپ میں لچک اور نرمی بھی ہے ۔۔

اگر آپ شروع میں کئی استعمالوں کے بارے میں سوچنے سے قاصر ہیں تو آئٹموں کا پھر سے مطالعہ کریں اگلی دفعہ اپنے خیلات کی معقولیت پر اپنے آخری فیصلے کو معطل یا ملتوی کرنے کی کوشش کریں یہ مشق کارگر اور مفید ہے کیونکہ تخلیقی قوت کے حامل شخص کو اپنی سوچ میں لچکدار ہونا چاہیئے اسے اپنے ظاہری مقصد کو گنوائے بغیر اپنے مسائل کیلئے اپروچوں کی ایک وسیع ورائٹی کی تحقیقات کرنی چاہیئے تخلیقی قوت کا حامل شخص ایک خاص وقت کے دوران کم تخلیقی قوت کے حامل شخص کی نسبت زادہ خیالات پیدا کرسکتا ہے سوچ بچار میں ہمواری خیالات کے پیدا ہوتے وقت خیالات کی عارضی طور پر معطل کردہ تشخیص سے گہرا تعلق رکھتی ہے ۔

آیئے اب ہم اگلی تخلیقی مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ مسائل حل کرنے کی کوششوں میں آپکی حاضر دماغی سوجھ بوجھ اگر خوش تدبیری کو بڑھائے جائے گی اگر ایسا ہوتا تو ذرا سوچنے کی کوشش کیجئے ۔

۱) آپکے سر کے پیچھے بھی دو آنکھیں ہوتی ہیں (۲) ہر کوئی وہی بات کہتا ہے جو اس کے ذہن میں آتی ہے (۳) نیند غیر ضروری تھی (۴) ہر شخص چیزوں سے

جیسے وہ ہیں مطمئن ہوتا (۵) تمام ٹیکس رانده قانون ہوتے (۶) ہم کبھی کوئی فیصلہ نہ کرپاتے (۷) تمام پرنٹنگ پریس اچانک تباہ کردیے جاتے آپ کو بیان کردہ حالات میں سے ہر ایک کے لیے چار تا آٹھ مختلف نتائج پیش کرنے کا اہل ہونا چاہئے اگرچہ شروع میں چند ایک پیچیدگیاں نظر آسکتی ہیں چند دنوں تک ان مشقوں پر بار بار عمل کرنے سے قابل غور اصلیت کی روشنی پھوٹنی چاہئے اس طرح کی سچوشنوں کے نتائج کا تصور کرنے کے لیے روز دس منٹ صرف کرنا بہت زیادہ سود مند ہے یہ مشق مسائل کے بارے میں سوچ میں اصلی ہونے کی مزاحمت کو دور کرتی ہے اور اس کے شعور و سلیقے اور تخیلہ کو قوت دیتی ہے یہ یہ ایک شخص کو اپنے مسائل کو مختلف زاویوں سے دیکھنے میں مدد دے سکتی ہے جو نئے تخلیقی حلوں کے رونما ہونے کا بڑا چانس فراہم کرتی ہے یہ مشق عام باتوں پیش پا افتادہ اقوال اور دل پر نقش باتوں سے ماورا ہوکر سوچنے میں بھی مدد دیتی ہے یہ یہ پوچھنے کی عادت کو ڈویلپ کرسکتی ہے "اگر ہم نے اسے یوں کیا ہوتا تو کیا ہوتا؟"۔

اب ہم اگلی موجودہ مشق کی طرف بڑھتے ہیں یہ آپکی قوت متخیلہ کو سرگرم و آمادہ عمل بنانے کے لیے استوار کی گئی ہے اور جامع طور پر کامیابی کے ساتھ آزائی جاچکی ہے۔

کئی اسٹیٹمنٹ دیئے جاتے ہیں انجنہیں آپ کو سچے فرض کرلینا چاہئے اس بارے میں کہ آپ انہیں سچے کیوں سمجھتے ہیں آپ جتنے زیادہ اسباب بیان کرسکتے ہیں بیان کریں۔

پہلا اسٹیٹمنٹ: یہ دیکھا گیا ہے کہ ذہین طلباء کی نسبت کی 'کوتاہی اور کمتری کے احساس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

دوسرا اسٹیٹمنٹ: اپریل وہ مہینہ ہے جس میں خود کشیوں کی اوسط سب سے زیادہ ہے۔

تیسرا اسٹیٹمنٹ: زیادہ اہم کاروباری لین دین کسی اور دن کی نسبت منگل کے ایام میں زیادہ ہوتا ہے۔

چوتھا اسٹیٹمنٹ : طویل القامت لوگوں کی نسبت کوتاہ قامت لوگ ایگزیکٹو عہدوں پر زیادہ ترقی پاتے ہیں۔

پانچواں اسٹیٹمنٹ : دیہی علاقوں کی نسبت شہری علاقوں میں زیادہ گنجے لوگ رہتے ہیں۔

ذہین طلباء کو کمی یا کوتاہی کے احساس کا سامنا کیوں ہوتا ہے اس سوال کے جوابات نمونے کے طور پر حسب ذیل دیئے جاسکتے ہیں ذہین طلباء کو اس بات کا زیادہ احساس ہوتا ہے جو انہیں معلوم نہیں ہوتی اسلئے انہیں کمی یا کوتاہی کے احساسات کا تجربہ ہوتا ہے دوسرا یہ کہ ہوسکتا ہے ذہین طلباء نے ابتداء کرنے میں زیادہ کوتاہی محسوس کی ہو لہٰذا وہ اسکی تلافی سخت محنت سے کرتے ہیں تیسرا یہ کہ ذہین طلباء میں اسپورٹس اور معاشرتی امور مہارت کا فقدان ہوتا ہے اگر آپ ہر ائٹم کے لیے دو تا چار جوابات سوچ سکتے ہیں تو آپکی اپج و خوش تدبیری بلند خیال کی جاسکتی ہے مزید سوچ بچار اور پریکٹس سے آپکی اپج اور بلند ہوتی جائیگی۔

تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ بہت زیادہ تخلیقی ذہن زیادہ سرگرم ہوتے ہیں وہ اپنے کام میں جتے رہتے ہیں اور ثابت قدم ہوتے ہیں بستا خود مختار ہوتے ہیں اور اپنے خیالات میں غیر مقلد ہوتے ہیں۔ تخلیقیت خلا میں وجود نہیں رکھتی اس کے لیے وسیع نالج بیس درکار ہوتا ہے یعنی تخلیقی قوت کے حامل شخص کو جسقدر ممکن ہو زیادہ سے زیادہ انفارمیشن حاصل کرنی چاہیئے مگر صرف نالج ہی ایک مسئلے کیلئے کسی تخلیقی جواب کو یقینی نہیں بناسکتی ضروری علم کے بغیر تخلیقی ذہن جواب پیدا نہیں کرسکتا۔

اکثر ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ بہت سے لوگوں کی تخلیقی قوت تنہائی یا "تخلیے میں پھلتی پھولتی ہے سا ئیکیاٹرسٹ سلوانو ریٹی کے بقول تنہائی حسی معزولی یا محرومی کے نزدیک کوئی شے پیدا کرتی ہے ایک ایسی حالت یا کیفیت جس میں باطن کی بات سننا آسان ہوجاتا ہے تخلیقی اور غیر تخلیقی لوگوں کے پاس نہ صرف فرق ہوسکتا ہے اگر عقل سلیم جواب فراہم کرنے میں ناکام رہے تو بہت سے لوگ

ایک مسئلے کو ناقابل حل قرار دیکر خارج کر دیتے ہیں لوگوں کی بڑی اکثریت افقی انداز پر رہنے کا میلان رکھتی ہے یعنی اپنے اندر کی معلومات یا مخزن کو کھنگالے بغیر اپنی شعوری صلاحیتوں کی لائن کو بڑھاتی رہتی ہے جینئس آدمی اپنے ذہن کو تحت شعوری خیالات کے لیے کھولتا ہے کچھ محققین دعوے سے کہتے ہیں کہ جینئس لوگ معمولی لوگ ہوتے ہیں جو تخلیقی بلندیوں تک بڑھ جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے subliminal ذہنوں تک بڑھنا سیکھ لیا ہوتا ہے تحت شعوری کی حکمت و دانائی کتابوں میں زیادہ رکارڈ نہیں ہے تحت شعوری حتمی طور سے بے خطا اور یقینی ججمنٹ کا حامل ہوتا ہے اور کبھی نہیں سوتا جب کوئی ناقابل حل مسئلہ اس تک پہنچتا ہے تو وہ تفصیلات کا تجزیہ کرتا ہے حقائق کو مربوط کرتا ہے اور غائب یا گم آئیڈیا یا حل خود کو قطعی طور پر شعوری ذہن میں دھکیل دیتا ہے۔ تحت شعوری کو ٹیپ کرنے کا فن حسی معزولی یا محرومی کی مشقوں کے ذریعے سیکھا جاسکتا ہے ایک مشق پیش خدمت ہے جسے آپ آسانی سے کرسکتے ہیں آپکو صرف اتنا کرنا ہے کہ آپکے کم روشنی والے بیڈ روم میں ایک گھنٹے تک سکون اور خاموشی ہو آپکا جسم پر آسائش ٹمپریچر میں ہو کانوں میں ائیر پلگ لگے ہوں اور آنکھوں کو ڈھانپتی ہوئی سفید کاغذ چسپاں کی ہوئی دھوپ عینک لگی ہو اگر آپ ساٹھ منٹ تک سوئے بغیر بالکل چپ چاپ ساکت لیٹ سکیں تو آپکا تحت شعور واضح ذہنی شبیہوں کے ذریعے آپ سے بولنا شروع کریگا اس دوران آپکے امیج اغلباً ایک تخلیقی انداز میں آپکے مسائل کے حل فراہم کردیں گے جیسا کہ بہت سے رائٹروں' آرٹسٹوں اور سائنسدانوں نے اپنے مسائل کے حل خوابوں میں مرئی شکل میں پائے ہیں یا دن کے وقت اپنی محویت یا ادھیڑبن میں تحت شعوری کے راستے پائے ہیں۔

آپکے اپنے شعور اور تحت شعوری کو ذہن میں تصویر یا شکل قائم کرنے کی تربیت دینے کے لیے ایک مشق پیش کی جاتی ہے جو آپکو relax ہونے میں مدد دیگی اور relasxation میں مدد دینے کے لیے کچھ آسان visualising میں بھی مدد معاون ثابت ہوگی۔

اپنی آنکھیں بند کرلیں اور خود کو ایک چکردار سنگی زینے پر تصور کریں۔ ذہنی طور پر اپنے سامنے سیڑھیاں دیکھیں خود کو زینے کی تفصیلات ' ریلنگ جس پر آپ ذہنی طور پر ہاتھ رکھ سکیں اور اپنے ارد گرد کی چیزوں سے پوری طرح روشناس کرلیں اگر آپ تنہا ہونا پسند نہ کرتے ہوں تو کچھ لوگوں کو زینے سے نیچے چلتے پھرتے اور کچھ کو اپنے پیچھے تصور کرلیں اگر آپ تنہائی پسند ہیں تو تنہا ہونے کو ترجیح دیں گے اپنے تصور میں آپ جیسے ہی زینے سے اترنے لگیں تو سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ آپ ایک پر آسائش اور بے پروایانہ احساس کے ساتھ زینے سے نیچے آنا شروع کردیں جو وسیع اور فراخ ہے اور زبردست اور محفوظ محسوس ہوتا ہے گنتی گنتے وقت خود کو ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ آپکا ذہن اپنا بہاؤ شروع کردے آپ گنتی کا ٹریک بھی گنوا سکتے ہیں جب آپکو یہ معلوم ہوجائے تو وہیں سے گنتی شروع کریں جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہو اس بات پر پریشان ہوئے بغیر کہ نہ جانے آپ نے کتنی گنتی گن لی ہے یوں آپ کئی بار بریک آف ہوسکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ ایک اچھی علامت ہے پھر سے گنتی شروع کردیں وہیں سے جہاں سے آپکے خیال میں آپ نے چھوڑی ہے آپ ہر قدم پر خود کو کر رہے ہیں زیادہ سے زیادہ relax آپکے جسم کے آخری سرے گرم اور سن محسوس ہو رہے ہیں نمبر ایک تک پہنچتے پہنچتے آپ بہت زیادہ relaxed ہوچکے ہوں گے ایک ہی وقت میں یہ بھی تصور کریں کہ آپ زینے کے نیچے تہہ میں پہنچ گئے ہیں۔

اب آپ گہرے جذباتی سکون میں بہتے ہیں دیواروں کا خوش کن رنگ اس سکون میں اضافہ کرتا ہے کچھ دیر کے لیے اپنی خاموشی اور سکون میں رہیں۔ اس کے صحت مند اثر کو محسوس کرتے ہوئے پھر ایک سے تین تک گنتی گنیں خاموشی سے ہر عدد کہتے ہوئے ایک گہرا سانس لیں تین کی گنتی پر اپنی آنکھیں کھول دیں آپکے ارد گرد کی ہر چیز مشق شروع کرتے وقت کی نسبت زیادہ پر سکون اور خاموش معلوم ہوگی۔ کافی relaxed ہوجانے کے بعد اب آپ تخلیقیت کی ایک مشق کے لیے تیار ہیں یہ مشق ماہرین نفسیات گیشلٹ کی تجویز کردہ ہے اور اس کے پیچھے ایک

زبردست علت نمائی موجود ہے۔ میں توجیہ و استدلال میں نہیں جاؤنگا بلکہ ہمیں مشق کرنی اور اس کے تخلیقی فوائد حاصل کرنے چاہیں۔

کچھ appositesکے جوڑے سوچئے جن میں کوئی ممبر موجود نہ ہوسکے خواہ وہ اپنی apposite کے اصلی وجود کے لی ہو یا مضمر وجود کے لیے یہ ٹھوس یا ہی ہوئی ہوسکتی ہیں مشق آپ پر یہ ڈرامائی اثر ظاہر کریگی کہ اکثر صورتوں میں دو appositesکے مابین ممکنات کے احساسات و واقعات کا ایک تسلسل ہوتا ہے اور یہ کہ تخلیقیت میں دو appositesکے مابین ممکنات کے امکان کی اکثریت سی چوائس ہوتی ہیں۔

حضرت علی علیہ السلام کا ارشاد ہے:

"پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہم سے سوال کیا "عورت کے لیے بہترین چیز کیا ہے؟" کسی شخص نے بھی اس سوال کا جواب نہیں دیا۔ میں نے اس واقعہ کا ذکر حضرت زہرا سلام اللہ علیہا سے کیا۔ فاطمہؑ نے کہا: "عورت کے لیے اس سے بہتر کوئی اور چیز نہیں کہ غیر محرموں کے ساتھ ناجائز ربط ضبط قائم نہ کرے۔" میں نے یہ جواب آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں عرض کیا۔ آپؐ نے فرمایا: "اس نے درست کہا۔ فاطمہؑ میرے جسم کا ٹکڑا ہے۔"

سب کالا یا سفید نہیں ہوتا وہ opposites کے عین مرکز پر ایک نیوٹرل ویلیو بھی ہوتی ہے جہاں سے آپکو ایک مختلف ذہنی ظاہری نسبت ہوتی ہے گیسٹلٹ ماہرین نفسیات اس نیوٹرل مرکز کو creative pre - commitment کہتے ہیں جسکی تعریف وہ غیر جانبدار نقطہ تسلسل پر دات کی سچو شن بیچ میں استوار لیکن امکانی سچو شن سے باخبر اور دلچسپی رکھنے والی جو ایک یا دوسری سمت بڑھتی ہے کے طور کرتے ہیں۔

مشق کو جاری رکھتے ہوئے روز مرہ زندگی کی کسی سچو شنوں کا خیال کریں ایسی چیزوں یا سرگرمیوں کا جو گویا ان سے مختلف ہیں جیسی آپ انہیں سمجھتے ہیں خود کو خود اپنی ہی سچو شن کے الٹ سچو شن میں تصور کریں جہاں آپکی خواہشات اور رغبتیں معمول کی خواہشات اور رغبتوں کے برعکس ہیں۔ اشیاء خیالات اور امیج کا مشاہدہ کریں گویا ان کے فنکشن اور معنی ان کے برعکس ہیں جو آپ انہیں دیتے ہیں مزید برآں ان کا اس طرح سامنا کرتے ہوئے اچھائی یا برائی کے اپنے تشخیص معیار کو التوا میں رکھیں پسندیدہ یا ناگوار قابل فہم یا احمقانہ ممکن یا ناممکن کے تشخیصی معیار کو کھٹائی میں ڈالے رکھیں ان کے نیوٹرل نقطے پر ان کے مابین یا قدرے اوپر رہنے پر مطمئن رہیں opposites کی دونوں سائڈوں میں دلچسپی رکھتے ہوئے کسی ایک کی طرفداری نہ کرتے ہوئے۔

یوں آپ اپنی تشخیص استوار رکھنے کی طاقت حاصل کرلیتے ہیں کم از کم عادت اور رواج کو جزوی طور پر مشروط کرنے سے آزاد رہتے ہوئے اس ضمن میں ہم گیسٹلٹ ماہرین نفسیات سے opposites کے ساتھ ایک اور مشق کی طرف بڑھتے ہیں اپنے چاروں طرف motions کا تصور کریں گویا وہ چاروں طرف دوسرے انداز سے برپا ہوئی ہیں جیسا کہ reverse - motion - move میں ہوتا ہے جہاں ایک driver اسپرنگ بورڈ سے پانی میں چلا جاتا ہے اور پھر باآسانی پانی سے واپس اسپرنگ بورڈ پر آجاتا ہے۔

الٹ فنکشن کن حالات میں کرسی کو کھانا کھانے کے لیے استعمال کیا جاسکتا

ہے ؟ اور میز کو بیٹھنے کے لیے ؟ دوربین سے چاند پر دیکھنے کے بجائے یہ تصور کریں
کہ چاند پر موجود آدمی آپکو دیکھتا ہوا اپنے کمرے کی سفید چھت اور نیلی دیواروں کو
لیں اور انہیں دیگر انداز میں تصور کریں تصاویر کو اوپر سے نیچے کی جانب کردیں یعنی
تصور میں انہیں الٹی لٹکی ہوئی خیال کریں مچھلیوں اور بحری جہازوں کو ہوا میں اڑنے
دیں اپنے تصور کے schizoprenic ممکنات کو ڈھیلا چھوڑ دیں کیونکہ ان میں
سے اکثر اس تلخ یقین سے زیادہ عجیب نہیں جن پر لوگ اور بحیثیت مجموعی معاشرہ
صریحی طور پر قابل فہم انداز میں عمل کرتے ہیں خیال کیجئے کہ اگر آپ اس صبح بستر
سے نہ اٹھ سکے تو کیا سچویشن پیش آیگی ۔ اگر آپ ایک سچویشن میں ہاں کے بجائے
نہ کہدیں تو کیا سچویشن پیش آیگی ؟ یا آپ دس کلو کمزور اور لاغر ہو جائیں ؟ اگر آپ
عورت کے بجائے مرد ہوتیں تو کیا ہوتا ؟ ان مشقوں کے لیے کچھ وقت وقف کریں
جب بھی آپکو موقعہ ملے اپائنٹمنٹ کا انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے
تاخیری پرواز کا انتظار کرتے ہوئے ائیرپورٹ لاؤنج میں بیٹھے ہوئے یہ مشق آپکے
تصور کی طاقت کو کسقدر بڑھائے گی ۔ اور نئے تناظر میں اشیاء کا ادراک کرنے کی
آپکی صلاحیت و لیاقت کو بڑھائے گی

میں نے اب تک جو مشقیں آپکو دی ہیں ان کی باقاعدہ پریکٹس کرتے ہوئے
آپ نئی چیزوں سے زیادہ جوش ولولے اور سرگرمی سے عہدہ برا ہونے کے قابل
ہوتے جائیں گے یہ بات آپکی "تخلیقیت میں معاونت کرے گی ریسرچ سے ظاہر ہوتا
ہے کہ relaxation اور enthusiasm کا کلچر "تخلیقیت کی پرورش کرتا ہے
یوں آپکو اپنے دوستوں رفقائے کار فیملی اور باس کی طرف سے قدر دانی اور حوصلہ
افزائی کی صورت میں انعام ملتا ہے اگر آپ اپنے اردگرد ایسا ماحول تلاش یا پیدا
کرسکیں تو آپکی قوت تخلیق میں شگوفے پھوٹنے لگیں گے ہونہار ہوتی جائیگی '
لہلانے لگے گی جوش و ولولہ پر تاثیر جذبہ ہے دوسروں کو متاثر کرتا ہے اگر آپ
دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لیے تیار ہیں تو آپ ان میں
بہت زیادہ مقبول ہو جائیں گے اور وہ آپ کی بہت زیادہ قدر اور حوصلہ افزائی کرنے

لگیں گے۔ اس کے لیے جو کچھ آپ کرتے ہیں۔ یہ بیہودہ ناقص اور بد خصائل دائرے کی opposite ہے میں اسے موجودہ محترمہ ' تخلیقی دائرہ کہتا ہوں۔ یہ ان سب کو فائدے پہنچاتا ہے جو اس سے تعلق رکھتے ہیں اس بات کا ایک سبب کہ لوگ اپنے شناساؤں کے قریبی حلقوں میں مدد دینے کی کوشش نہیں کرتے ناکامی مضحکہ اڑائے جانے بے رخی و بے التفاتی برتے جانے کا خوف ہے آپکو اصلاح کی پریشانیوں کو ہمارے مراقبے یا آٹو جینک تکنیکوں کی مدد سے ختم کرنا چاہیے۔

برین اسٹارمنگ۔

اب ہم تخلیقی قوت میں بہتری پیدا کرنے کے لیے مزید تکنیکوں پر غور کرتے ہیں اس مقصد کے لیے ایک نہایت مشہور تکنیک ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹو ایلکس او کیسبورن نے استوار کی تھی یہ تکنیک برین اسٹارمنگ کہلاتی ہے ہم میں بہت سے اس بارے میں مبہم آئیڈیا رکھتے ہیں کہ اس کے کیا معنی ہے اسکا اہم جز ایک فری وہیلنگ فضا ہے۔ بہت سے حصہ لینے والوں کے مابین ایک آزاد فضا جو ایک مسئلے کا تخلیقی حل پیدا کرنے کے لیے جمع ہوتے ہیں برین اسٹارمنگ کے دوران ابتدائی فیز میں کوئی یا تمام خیالات خواہ ▪ کتنے ہی سطحی کم زور پودے یا دور از کار ہوں قابل قبول ہوتے ہیں یہ idea generating ہے کوئی کسی دوسرے پر نکتہ چینی نہیں کرتا اسکی سختی سے ممانعت ہے برعکس برین گروپ لیڈر کی طرف سے شرکت کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے اپنے خیالات کا اضافہ کرتے جائیں یا پہلے سے پیش کردہ کسی آئیڈیا کو نوک پلک سنوار کر استوار کریں۔ یوں وہ آئیڈیا وسیع و جامع ہونے اور پورے طور پر قابل استفادہ ہونے کے لائق ہو جاتا ہے اپنے تمام امکان کے ساتھ برین اسٹارمنگ میں ہر شریک کو بحث کرنے کے لیے کہا جاتا ہے جبکہ دوسرے لوگ سنتے رہتے ہیں خیالات پیش کرنے کے کئی راؤنڈ کے بعد گروپ ان خیالات کی آنک یا تشخیص کرتا ہے انکی قدر و قیمت کا اندازہ لگاتا ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ خیالات کی دیر سے کی ہوئی تشخیص کہیں زیادہ اور بہتر خیالات پیش کرتی ہے۔ اس کوالٹی کو مسئلے کو ٹکڑوں میں توڑ کر مزید بڑھایا جاسکتا ہے کسی چیز کے

ان اوصاف یا خوبیوں کی طرح جن کے ہم درپے ہیں مثال کے طور پر ہم فرض کیئے لیتے ہیں آپ ایک نیا بیگ ڈیزائن کرنا چاہتے ہیں ۔ ان طریقوں کے بارے میں سوچئے جن سے ایک بیگ دوسرے بیگ سے مختلف ہوسکتا ہے میٹریل شکل اپارٹمنٹس گرفت وغیرہ ایسے حصوں کی فہرست مرتب کر کے یہ بات معلوم کریں کہ ہر حصہ کیسے متنوع ہوسکتا ہے بیگ کے لیے میٹریل چمڑا' کپڑا' پلاسٹک ریزن ہوسکتا ہے ان واضح میٹریل میں کے لیے کاپا کارک پر وغیرہ کا اضافہ کردیں آپ جلد ہی دیکھ لیں گے کہ جن آئٹموں کو آپ لغو سمجھ رہے تھے صحیح طور پر مینوفیکچر ہونے کے لیے مناسب طور پر جزوی تغیر و تبدل کر کے زبردست اجمالی قوت کے حامل بنادیا گیا ہے۔

برین اسٹامنگ اگرچہ کسی مسئلے کے حل کے لیے یا کوئی نئی مصنوعات پیدا کرنے کے لیے لوگوں کے ایک گروپ کو شامل کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک فرد اپنے مختلف تشخیصی اصول کے استعمال سے یا کسی پروڈکٹ کے متبادل اجزاء اور بہت سے آئیڈیا پیدا کر کے گروپ کی نسبت اپنے توقف کے تشخیصی اصول کو زیادہ بہتر طور پر استعمال کرسکتا ہے بعد میں ان خیالات کی نقادانہ چھان بین کی جاسکتی ہے اور ایک عملی حل پیش کرنے کے لیے ذہن مربوط اور تشخیص کیا جاسکتا ہے۔

ایک مسئلے سے عہدہ برا ہونے کا ایک ایسا ہی راستہ علیحدگی کی ایک بڑی لیول پر کام کرنے کا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے اس خیال کے حامل لوگ دعوی کرتے ہیں کہ ہم مسئلے کے ایکے مخصوص خیال میں مقید ہوجانے سے گریز کرتے ہیں اور بہت سے دور کے نہایت اعلی طور پر تخلیقی حلوں پر غور و خوض کرنے کے اہل ہوتے جائیں۔ اس صورت میں آپ موجودہ پروڈکٹ کو جسے آپ ایجاد کرنا چاہتے ہیں ان کئی مقاصد میں توڑ دیں جن کے بارے میں یہ توقع ہے کہ وہ کام دیں گے مثال کے طور پر اس طرح سے ایک بلکل نئی طرز کی پرنٹنگ پریس ایجاد کی جاسکتی ہے بجائے اس کے کہ پرنس کے فزیکل حصوں مثلاً ٹائپ نہ روشنائی ۔ ملیسوں' رولر وغیرہ پر غور کیا جائے

اس کے مقاصد پر غور و خوض کیا جانا چاہیے انفارمیشن پہنچانے ایک جگہ سے دوسری جگہ ٹرانسفر کرنے، پرکشش بنانے میٹریل کی بہت سی کاپیاں بنانے وغیرہ پر غور کیا جائے اس طرح فوٹوگرافی، الیکٹرانکس، کمپیوٹرز اور کیمیکل پروسیس کے بہت سے استعمالوں کے امکانات کو دیکھا جاسکتا ہے فی الحقیقت ایسی پرنٹنگ پریس ایجاد کی جاچکی ہیں جو ان تمام پروسیس کو استعمال کرتی ہیں۔

سائینیٹکس:۔

گروپوں کے لیے ایک اور موجودہ تکنیک ایک مینجمنٹ کنسلٹنٹ ولیم جے گورڈون نے استوار کی جب ایک کلائنٹ نے اس سے کہا کہ وہ ایک کین اوپنر تیار کرے تو وہ اپنی موجودہ ٹیم کے پاس گیا اور ان سے کین کے بارے میں کچھ بتائے بغیر، اوپننگ پر خیالات پیش کرنے کو کہا اس کی یہ بات سیلف اوپنرول رافٹ ... سیم اوپنرول ۔ ٹیپ اوپننگ اور ایسے اوپنروں کے خیالات پر منتج ہوئی ... مضبوطی دیتے ہیں۔

گورڈون نے اپنے گروپ کو اپنے وضع کردہ سسٹم synetica میں ٹریننگ دی جو خیالات پیش کرنے کے لیے آپکے دماغ کو پھسلانے کے لیے چار طرح کے تمثیلی استدلال استعمال کرتا ہے۔

وہ تمثیلی استدلال یہ ہیں: (۱) ذاتی یا شخصی استدلال۔ اس استدلال میں آپ جو موجود ہیں اسے اپنی زندگی دار تجربے سے نسبت دینے کے پروسیس میں داخل ہوتے ہیں۔ (۲) ڈائریکٹ استدلال اس استدلال میں آپ آپریشنی کے دوسرے ماحول یا علاقے سے ایک چیز تلاش کرتے ہیں جو آپکا مقصد پورا کریگی مثال کے طور پر اگر آپ اپنے مقصد کے لیے چمڑے سے ملائم کسی میٹریل کی توقع کرتے ہیں تو آپکی توجہ پریشر کوکنگ جیسے پروسیس کی طرف مبذول ہو سکتی ہے جو آپکے کھانے کو ملائم کرنے کے مقصد کی تکمیل کرتا ہے۔

آپ یہ بھی پوچھ سکتے ہیں "یہ ٹشن مجھے کیا یاد دلاتی ہے۔" ؟ (۳) رمزی استدلال جو کھلی ہوئی بصری سوچ کو استعمال کرتا ہے۔ (۴) قوت واہمہ کا استدلال جو

آپ کی فکر کو ممکنہ حد تک طوفانی اور خودرو بنانے کیلئے پریوں کی کہانیوں سائنس فکشن اور دیگر واہموں سے میٹریل استعمال کرتا ہے۔

آپکی فکر میں مدد دینے کیلئے تجاویز اور سوالات کی چیک لسٹ آئیڈیا پیش کرنے میں مساوی طور پر سودمند ہوسکتی ہیں۔برین اسٹارمنگ تکنیک کے باوا ایلکس اوسبورن کی مرتب کردہ ایک ایسی ہی لسٹ جمع گھٹا ترتیب نو تبدیلی الٹ پلٹ جوڑ بندی مبالغہ کرنا یا بڑھا چڑھا کر بیان کرنے جیسی تجاویز یا خیالات پیش کرتی ہے۔یہ تجاویز یا خیالات اس وقت توجہ کے ارتکاز کو تبدیل کرتی ہیں جب آپ ایک مسئلے پر توجہ دے رہے ہوں۔اور آپکو اسے ایک نئے زاویے سے دیکھنے کا اہل بناتی ہیں۔

پہلو دار یا بغلی سوچ:۔

اولمپک گیمز باوقار ہیں لیکن میزبان ملک کیلئے مہنگی ہیں۔اولمپک گیمز کا جب بھی انعقاد ہوتا ہے تو سینکڑوں ملین روپے خرچ ہوتے ہیں۔ ہربار جب بھی یہ کھیل منعقد کئے جائیں لاکھوں روپے خرچ ہو جاتے ہیں۔۱۹۸۴ء میں لاس اینجلز اولمپکس استثنائی تھے۔پیٹر یوبیروتھ جس نے یہ آرگنائز کئے اس نے ان سے ۲۵۰ ملین ڈالر منافع حاصل کیا تھا۔اسے کس چیز نے ایسی نا قابل یقین کمرشل کامیابی حاصل کرنیکا اہل کیا۔؟

یوبیروتھ نے اس کامیابی کو ایک سیمینار سے منسوب کیا جو پہلو دار سوچ پر نو برس پہلے ایڈورڈ ڈی بونو نے ترتیب دیا تھا۔یوبیروتھ دعوی کرتا ہے کہ اس نے صرف ڈی بونو کے سکھلائے ہوئے خیالات کو اولمپکس کو ایک نفع بخش مہم میں تبدیل کرنے کے لیے استعمال کیا پہلودار سوچ کے لیے ایسے دعوی کرنے والوں میں وہ اکیلا نہیں ہے یعنی پہلو دار سوچ کے بارے میں ایسے دعوے کرنے والا وہ اکیلا شخص نہیں ہے۔ایک اور جاپانی ہیراٹی سو تھی ہے جسے نقصان میں جانے والی جاپانی کارپوریشن نپون ٹیلیفونز اینڈ ٹیلیگرافس کی پرفارمنس بہتر بنانے کا کام سونپا گیا تھا اس نے بورنو کے سیمینار میں شرکت کرنے کے بعد ڈی بونو کی کتاب Six Thinking hats پڑھی تھی اور اسقدر متاثر ہوا تھا کہ اس نے کتاب کی دو سو

جلدیں خریدلیں اور اپنے عملے میں بانٹ دی تھیں۔ تخلیقی آئیڈیا پیدا کرنے کے لیے انہوں نے ڈی بونو کی suggestions کا اطلاق کر کے بیمار انٹرپرائز کو ایک آسودہ و خوش انٹرپرائز میں بدل دیا تھا یہ تعجب کی بات نہیں کہ ڈی بونو جس نے اپنے کلائنٹس کے کارناموں کو شائع کرنے کا کوئی موقعہ نہیں گنوایا اپنی کتابوں کی طرح پوری دنیا میں بطور کنسلٹنٹ اور فکری مہارتوں کے موضوع پر سیمیناروں میں بلایا جاتا ہے نفع بخش خیالات کے لیے اسکی نظرا سے راہ سے ہٹانے کی کوشش کرنے والوں کی اسپر کی جانے وا تنقید میں بھی قابل فہم ہے۔

مثال کے طور پر ایسے ایک مرتبہ چمین نے الزام لگایا کہ hats Six Thinking صرف ایک چھوٹے سے آرٹیکل کے لیے کافی خیالات کی حامل ہے مگر اسے پوری ضخامت کی کتاب کی صورت میں تحریر کیا گیا ہے گو یہ الزام درست ہے مگر دو نکات سے قاصر ہے پہلی یہ ہے کہ کتاب کے مصنف کے لیے کتاب صریحی طور پر منفعت بخش آپشن ہے۔ دوسرا نکتہ یہ کہ ایک کتاب خصوصاً" وہ کتاب جو بہت زیادہ بکتی ہو پبلک کی نظروں میں کی نسبت مقابلتاً زیادہ عرصے تک رہتی ہے اور نتیجہ طویل عمر پاتی ہے ڈی بونو کی کتاب پہلے ہی سے پوری دنیا میں بہت زیادہ فروخت ہو رہی ہے۔ سوچنے کی مہارتوں پر ڈی بونو کے خیالات کیا ہیں؟ جیسا کہ گذشتہ دو عشروں سے ایک درجن سے زیادہ کتابوں میں بیان کئے گئے ہیں زیادہ lateeral Thinking کے زیر عنوان صورت پا چکے ہیں۔ ایک اصطلاح جو اسے عمودی یا منطقی سوچ یا فکر سے ممیز کرنے کے لیے وضع کی گئی ہے۔ جو ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ناکافی ہے جنہیں ایک تخلیقی اپروچ درکار ہو یہ ذہن کو اپنی دائمی سوچ کے نمونوں کو توڑنے اور بیشمار متبادل راستوں سے مسئلے تک پہنچنے کے لیے برانگیختہ کرنے کے لیے استوار کی گئی ہے اور یوں ایک قابل قبول حل تلاش کرنے کے مواقع بڑھائے گئے ہیں۔ Seeds of Discovery کے مصنف ڈبلیو۔ آئی بیورج نے Lateral Thinking process کو سات متبادل اپروچوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلی اپروچ یہ ہے کہ ایک مسئلے جو حل کرنے کے لیے استقدر

زیادہ راستوں کو تلاش کیا جائے جتنا کوئی سوچ کے پروسیس میں اگر ایک حل مل بھی جائے تو بھی مزید متبادلوں کو ترک نہ کیا جائے بہت سے مسائل کے ایک سے زیادہ حل ہوتے ہیں۔ اور کسی کو اس بات کا کبھی یقین نہیں ہوتا کہ بہتر حل دریافت نہ ہوسکے گا۔ چنانچہ یہ پسندیدہ امر ہے کہ ایک شخص جو مسئلے کو سلجھانے کی کوشش میں لگا ہوا ہو اسے ہر مسئلے کے دس حل دریافت کرنے چاہئیں دوسری اپروچ حل سے متعلق ان مفروضوں کی فہرست مرتب کرنا ہے جن پر غالب آنا ہے اور پھر ہر مفروضے یا قیاس کو چیلنج کرنا ان میں سے کچھ تنقیدی انداز سے چھان بین کئے جانے پر غیر حق بجانب ہوسکتے ہیں نئی سوچ کی راہیں کھولتے ہوئے۔

تیسری اپروچ مجوزہ حل کی آنک یا تشخیص کو ملتوی کرنا ہے باوجود اس کے کہ پہلی نظر میں بیہودہ اور لغو نظر آئیں گہری چھان بین اور جانچ پر گو پیش کردہ آئیڈیا بذات خود کافی یا مناسب نہ بھی ہو یعنی ایک حل کے طور پر آئیڈیا مناسب نہ بھی ہو پھر بھی مفید فکری سمتیں سمجھا سکتا ہے۔

چوتھی اپروچ مسئلے کو مرئی شکل میں دیکھنا اور ڈیزائن کی طرح ذہن میں اسکی تصویر بنانا ہے پھر اس کے اشتمالی حصوں کو از سر نو مرتب کرنا یا صورت نو دینا تاکہ موجودہ سچوشن میں gaps دیکھے جاسکیں۔ inter relationship کا ادراک کیا جاسکے اشتمالی حصوں پر غور و خوض کیا جاسکے اور اسکی حدود پر جرح کی جاسکے۔

پانچویں اپروچ پرابلم سچویشن کو ٹکڑوں میں تقسیم کرنا اور پھر ان میں ادل بدل یا الٹ پھیر کرنا ہے چھٹی اپروچ مسئلے سے باہر کی جانب اٹکل پچو ابھار یا تیزی تلاش کرنا ہے (جیسے) ایک بڑے جنرل اسٹور یا کھلونوں کی دکان کے گرد پھرنا محض دیکھتے ہوئے یا اٹکل پچو طور پر ڈکشنری سے ایک لفظ منتخب کرنا اسٹور کے گرد پھرتے ہوئے کوئی شخص ایسی چیز تلاش نہیں کرتا جو براہ راست مسئلے سے چسپاں یا باموقع ہو اس سے ایک شخص کے صرف موجودہ خیالات و تصورات کو تقویت پہنچتی ہے اسے اپنا ذہن کھلا رکھنا اور کسی ایسی چیز کا انتظار کرنا چاہیے جو اسکی توجہ کو متاثر کرسکے۔ اٹکل پچو چیزیں یا ڈکشنری سے ایک لفظ مربوط خیالات کے بہاؤ کو شروع کرتا ہے اور

حسن اتفاق سے ان میں سے کوئی ایک مسئلے پر روشنی ڈال سکتا ہے۔

آخری اپروچ ایک برین واشنگ سیشن میں حصہ لیتا ہے جسکے بارے میں اس باب میں پہلے ہی بیان کیا جاچکا ہے۔ ان اپروچوں کے سواڈ بونو نے پہلودار سوچ کو فروغ دینے میں مدد ہونے کے لیے ذہنی سازو سامان یا آلات کا ایک میگزین یا سلح خانہ بھی تخلیق کیا ہے۔

۱) P O یہ ذہن کے لیے ترغیب دینے یا محرک کے لیے آتا ہے تاکہ ایسے خیالات پیدا کئے جائیں جو تحقیق و تفتیش یا کھوج لگانے کے لیے خلاف معمول کافی ہوں POS بظاہر اس طرح کی لغو اور بیہودہ باتوں کی صورت میں آسکتے ہیں کاروں کے پہیئے مربع ہونے چاہئیں۔ بہترین سیلزمین کو سزا ملنی چاہیئے ہوائی جہازوں کو الٹا ہو کر اترنا چاہیئے ہمیں ناشتے میں سوپ لینا چاہیئے۔ یہ باتیں جو بظاہر مہمل اور لغو ہیں موجود و مخترعہ خیالات کو تیز کرسکتی ہیں مثال کے طور پر کاروں کے مربع وھیل آپس میں زنجیروں سے بندھی ہوئی کھونٹیوں پر مشتمل ہوسکتے ہیں جو نارمل پہیوں سے بندھے ہوئے ہوں۔ برف یا کیچڑ پر پھسل جانے کے خطرے کے بغیر ڈرائیونگ کے لیے بیان کردہ باقی POS پر آپ اپنا ذہن لڑائیں جب ایک PO تجویز کیا جائے تو اس پر اسے چاروں طرف حرکت دیتے ہوئے کام کیا جائے یہ ایک پروسیجر ہے جسے ڈی بونو نے movement کا نام دیا ہے جس پر سلسلہ وار مراحل میں آئیڈیا کے فائدے دلچسپی اور استحکام سے عمل پیرا ہوا جائے۔

۲) PMI (Plus Minus interesting) یہ ایک آلہ ہے جو ایک سچوشن کے تجزیے میں بطور مدد اس کے متبادل اور دلچسپ پہلوؤں کو جدا کرتا ہے۔

۳) The edge effect یہ تصور ایک سچوشن کے بنیادی پہلوؤں کو محیطی لیکن غیر مفصل یا راست پہلو سے جدا کرنے پر مشتمل ہے راستی ہمیں یہ دھوکا دے سکتی ہے کہ اصل میں کیا چیز جوکھم میں ہے۔

۴) Idea Sensitives area (ISA) ایک بیان کردہ ایریا جس میں مفکر یہ یقین کرتا ہے کہ ایک نیا آئیڈیا معنی خیز فرق پیدا کرسکتا ہے ISA کی شناخت ایک

پوچھے گئے مسئلے کے حل کی دریافت کو تیز کرسکتی ہے۔

۵) Six Thinking Hats ہر ہیٹ ذہن کی ایک حالت کی نمائندگی کرتا ہے جو ایک مسئلے کا حل تلاش کرتے ہوئے دوسرے سہا کو اخراج پر کام کرتی ہوئی ہونی چاہیے ذہنی طور پر سفید ہیٹ پہنے ہوئے ایک شخص صرف سخت حقائق تلاش کرتا ہے اعداد انفارمیشن اور حقائق کا متلاشی اپنے جذبات کو ان سے دور رکھتے ہوئے سرخ ہیٹ اسے جذباتی طور پر رد عمل ظاہر کرنے اور وجدان کو بے لگام چھوڑ دینے کی اجازت دیتا ہے انہیں حق بجانب ثابت کرنے کی ضرورت کے بغیر سیاہ ہیٹ اسے سوراخ کرنے کسی پچوشن یا آئیڈیا میں منطقی خامیاں تلاش کرنے کی اجازت دیتا ہے زرد ہیٹ چیزوں کے صرف مثبت پہلو پر نظر ڈالنے کا اہل بناتا ہے سبز ہیٹ آپکو موجدہ و مخترعہ اور تخلیقی ہونے کی اجازت دیتا ہے اور آخر میں نیلا ہیٹ کنٹرولنگ ہیٹ ہے جو خامیوں کے لیے فکر کی چھان بین کرتا ہے۔

ڈی بونو کے خیالات کے بیٹری سے مسلح ہو کر اور اس باب میں میری دی ہوئی مشتوں سے لیس ہو کر آپ کسی بھی درپیش مسئلے کو تخلیقی انداز سے حل کرنے کے لیے سازو سامان سے اچھی طرح لیس ہیں۔

میری دی ہوئی مشق کی پریکٹس کریں آپکی قوت تخلیق بہتر ہوجائے گی آپ اپنی تخلیقی قوت کی ان زمروں میں مشق کریں جو آپکو اصلا دلچسپ لگتے ہیں کیونکہ ماہرین کے بقول کم تخلیقی قوت کے حامل لوگ بھی اس وقت بڑی "تخلیقیت کے حامل ہوجاتے ہیں جب وہ اپنی باطنی دنیا کی خوشی سے اور خارجی دنیا کی خوشی سے خیالات سے کھیلتے ہیں یا مسائل کو حل کرتے ہیں ان دنیاؤں سے اس سے کہیں بہتر جوڑ بندی کرتے رہتے ہیں ہم میں سے ہر شخص ہر دن کسی معمے کی گتھی کو سلجھانے کی مسرت کے لیے کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہے کوئی معمولی کام کرنے کے لیے ایک بہتر راستہ تلاش کرتے ہوئے یا کسی دوست کے بارے میں ایک تازہ بصیرت پر پہنچے یا اپنے لیے تازہ بصیرت پانے کے لیے ہم سب کم و بیش تخلیقی قوت کے حامل ہیں اس وقت کہیں زیادہ جب ہمیں ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی انسانی تعقل کی چمک دمک

اور شان و شوکت کا ایک اور نمونہ۔

تفکر پسند ذہن۔

کام میں مصروف اور تشویشناک اوقات کے لیے پیش بندی کردہ اطمینان۔

یو جا کھن برما اسٹیٹ ایگریکلچرل مارکیٹنگ بورڈ کا چیئرمین اکاؤنٹنٹ جنرل اور وزیراعظم یونو کا پرسنل ایڈوائزر تھا۔ وہ اپنے مختلف فرائض ڈائنمک انرجی کے پاور ہاؤس کی طرح سرانجام دیتا تھا تھکن کی پہلی علامت پر وہ آنکھیں بند کر کے اپنی کرسی میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جاتا چند ایک منٹ مراقبہ کرتا اور پھر اٹھ کر نئے دم خم کے ساتھ اپنا کام شروع کر دیتا۔

یو با کھن نے مراقبے کے ایک طریقے کی دریافت نو کی تھی جسے ۲۵۰۰ سال قبل خود گوتم بدھ نے استوار کیا تھا لیکن تھائی لینڈ اور برما کی کچھ خانقاہوں کے علاوہ اس طریقے سے سب ہی نے بے توجہی و بے التفاتی برتی جانے لگی تھی یو با کھن نے پہلے اسے اناڑی سرکاری ملازمین میں از سر نو متعارف کرایا پھر اس میں عوام کے لیے دس دن کے ریگولر کورس آرگنائز کیے۔

یو با کھن کا ایک چیلا راجستھانی والدین کا بیٹا ستیہ نارائن گو نکا تھا جو اس صدی کے اوائل برسوں میں ترک وطن کر کے برما چلا گیا تھا برما میں وہ ایک صنعت کار بن گیا جب انڈسٹری کو قومی ملکیت میں لیا گیا تو گو نکا نے سرکاری ملازم کی حیثیت سے ایک جاب اختیار کر لی مگر اسے درد سر کے عذاب نے جھنجھوڑنا شروع کر دیا اس نے اپنی اس تکلیف کا ہر جگہ علاج تلاش کیا مگر علاج نہ ہو سکا۔ پھر اس نے یو با کھن کے مراقبہ کورس میں اپنا نام درج کرا لیا سر کا درد جلد ہی غائب ہو گیا اور اسکی اچھی صحت پھر سے بحال ہوتی گئی جب یو با کھن فوت ہوا تو اس تکنیک کی تشہیر کے لیے گو نکا کو اس کے جانشین کا نام دیا گیا جسے اس باب میں آگے چل کر بیان کیا جائے گا اس وقت سے یہ تکنیک پوری دنیا میں پھیل گئی ہے اور بہت سے لوگوں کی وابستگی جیت لی ہے یہ تکنیک عام طور پر واپاسن یا Insight meditation اور گاہے سوکھن مراقبے کے نام سے معروف ہے۔

یوبا کمن اور ایس این گو نکا کی زندگیاں روز مرہ زندگی میں مراقبے کے بہت سے استعمالات کو واضح کرتی ہیں۔

لیکن بجا طور پر مراقبہ ہے کیا اور اس کا فنکشن کیا ہے؟۔

ایک عظیم صوفی اور درویش نے لکھا ہے کہ جیسے چہل قدمی چلنا پھرنا اور دوڑنا جسمانی مشقیں ہیں اسی طرح روحانی مشقیں روح کو غیر معتدل اسلاک و اشتراک سے آزاد کرانے کوئی خاص رجحان یا کیفیت طاری کرنے کے لیے تیار کرنے اور یہ سب کچھ کر لینے کے بعد اللہ کی رضاجوئی تلاش کرنے اور مشیت ایزدی کو دریافت کرنے کے طریقے ہیں مراقبہ یا دھیان تمام مذاہب میں اسکیموز سے لیکر صحرائے کالاہاری کے بش مین (جنوبی افریقہ کے قدیم باشندے) تک مشترکہ طور پر روحانی مشق ہے یہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ایک روش ہے۔ جسکا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے اردگرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے قدیم زمانوں کی نسبت مراقبہ ماڈرن دنیا کے اضطراب میں کہیں زیادہ اہم ہے ہندوستانیوں کی نسبت مغرب والوں میں اسکا ادراک زیادہ ہوتا جارہا ہے معروف مغربی ناول نگار اور انڈین فلاسفی اور مذاہب پر لکھنے والا آلڈوس ہکسلے کا کہنا ہے کہ مغرب کے رہنے والے زیادہ سے زیادہ لوگ مراقبہ اختیار کرتے جارہے ہیں مگر ہندوستانی ہر سال زیادہ سے زیادہ کاریں خرید رہے ہیں۔ آج ہندوستان اور مغرب دونوں طرف کے ڈاکٹر اعصابی کھنچاؤ اور بلند فشار خون جیسی بیماریوں میں مراقبہ کرنے کی تجویز پیش کررہے ہیں کیونکہ ریسرچ نے اس کے کارگر ہونے کا اظہار کیا ہے لیکن مریض کو کوئی فارمیسی ایک مناسب تکنیک فروخت نہیں کرسکتی بعض اوقات مریض اگر ماڈرن ذہن کا حامل ہے اتنا الجھ جاتا ہے یا اتنا بے خبر اور انجان ہے کہ یہ معلوم کرنیکی کوشش بھی نہیں کرتا کہ اسے وہ کہاں سے سیکھ سکتا ہے۔

مراقبہ بطور انداز فکر یکساں طور اہم ہے جوہری سائنسدان رابرٹ اوپن ہیمر نے ایک دفعہ کہا تھا۔ سوچنے کے دو طریقے یا انداز ہیں وقت اور تاریخ کا انداز ابدیت یا ہمیشگی اور بے زماں دونوں ہی انسان کی کوششوں کا حصہ ہیں اس دنیا کو

سمجھنے کے لیے جسمیں وہ رہتا ہے نہ تو ایک انداز دوسرے میں سمجھا جاتا ہے اور نہ ہی اس میں تحویل پزید یا قابل انضباط ہے ہر انداز دوسرے کی تکمیل کرتا ہے مگر پوری کہانی کوئی بھی بیان نہیں کرتا۔

یہ تصور نہیں کرنا چاہیے کہ مراقبہ یا گیان دھیان آپکو دنیا سے جدا کرتا ہے اور نورسیدہ وغیر پختہ سنیاسی بناتا ہے انسان ہستی یا وجود رکھتا ہے تاکہ اپنی توانائیوں کو بھرپور اظہار دے سکے ایک انسان جو اپنی متنوع صلاحیتوں اور استعداد کو دباتا ہے وہ نااہل و نالائق ہے اور اپنے ذہنی اور روحانی سرمائے کو ضائع کرتا ہے۔

مراقبہ اسے اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سود مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے مراقبے کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روز مرہ زندگی میں سکون و اطمینان متانت و استقامت آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں یہ وہ مقاصد ہیں جن سے مراقبے کا آغاز کیا جاتا ہے اور یہ مقاصد اس ڈسپلن کے لیے اور خود ہمارے لیے اچھے اور حقیقت پسندانہ ہیں بہر حال ہمارا اصل مقصد مزید مکمل ہونا اور انسانی ہستی کی بھرپور توانائی سے زندگی بسر کرنا ہے۔

ایک ماہر سنسکرت ڈاکٹر ویلارڈ جانسن جس نے مراقبے کا سائنسی نقطہ نظر سے مطالعہ کیا ہے اسکی یوں تعریف کرتا ہے سرگرمیوں کی ایک ورائٹی ہے جو ذہن کی پہنچ کو بڑھاتی اور وسیع کرتی ہے اور اس کے ممکنہ فنکشن میں اضافہ کرتی ہے جو عام طور پر حسی موٹر ڈسپلن کی صورتوں سے پیدا ہوتا ہے جن میں بیٹھنا خاموش رہنا نرم پڑنا آنکھیں بند کرنا احتیاط سے سانس لینا اور شعور کے پر قسیاں و پراگندہ فنکشن کو ساکت کرنے کے لیے مراقبے کی خارجی شے کو پیش نظر رکھنا شامل ہیں عملاً مراقبے کا کوئی ذاتی اصل یا لاینفک مقصد یا معنی نہیں ہیں بلکہ یہ تو ایک تکنیک ہے شعور وقوف و آگہی کو ترقی دینے کا ایک انداز۔۔۔۔ کوئی بھی شخص ایک وسیع ورائٹی کے خاص صورتوں اور استعمال کے شعوری اضافے کے لیے مراقبے کو استعمال

کرسکتا ہے۔

جاسن مزید کہتا ہے: "مراقبہ ان دیگر بہت سی مہارتوں کی طرح نہیں ہے جنہیں ہم اپنی تعلیم کے دوران حاصل کرتے ہیں کیونکہ بنیادی طور پر یہ ہماری باخبری کے عام طور پر طریق یا طرز ڈھنگ سے الٹ ہے حسب معمول ہم دنیا کا ادراک و مشاہدہ کرنے کے لیے اپنے حواس استعمال کرتے ہیں اور اسے اپنے فائدے کی حد تک کنٹرول کرنے کے لیے اپنی پاور آف ایکشن کو استعمال کرتے ہیں یعنی اسے صورت نو دینے اور اپنے فائدے کیلئے کنٹرول کرنے کیلئے مراقبہ ان کاموں میں وہ خارجی طور پر معکوس و مقلوب ہے یعنی اپنی خارجی حسی تعین سمت میں معکوس ہوتا ہے بلکل مختلف کام سرانجام دیتا ہے مراقبہ کرنے والے کو جسم کو پرسکون رکھنے سانس باقاعدگی سے لینے عارضی طور پر آنکھیں بند کرنے دیگر حواس کو بند کرلینے باطن پر توجہ مبذول کرنے اور وقوف و شعور کے دیگر ابعاد کو ٹٹولنے اور چھان بین کرنے کی ہدایات دیکر۔

مراقبے کو کن مخصوص استعمالات میں ڈالا جاسکتا ہے ریسرچ نے سرگرمیوں کی ایک وسیع رینج ظاہر کی ہے جن کی کوالٹی کو مراقبے کے ذریعے بڑھایا جاسکتا ہے اسے سائیکو تھراپی میں مدد کے طور پر کامیابی سے استعمال کیا گیا ہے جس میں سیلف تھراپی بھی شامل ہے جسمانی بیماری سے بچنے اور اس سے صحت پانے بے خوابی کا مقابلہ کرنے تخلیقی قوت بڑھانے کسی کام کی پیداواریت اور کوالٹی میں توانائی میں اضافہ کرنے ذاتی قبولیت اجاگر کرنے اور interpersonel relations بہتر بنانے میں استعمال کیا گیا ہے جاسن زور دیتا ہے کہ مراقبے کو کسی بھی سرگرمی میں جسے ہم چن لیں ابتدائی طور پر اطلاق کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ ہمارے ذہن کی حالت اور فوکس پر اثر انداز ہوتا ہے اور ذہن ہماری حقیقت و اصلیت کی تخلیق کرتا ہے۔

یہاں پر میں مختلف قدیم اور جدید تکنیک بیان کرتا ہوں آپکے سامنے ان تکنیکوں کا جوہر پیش کرتے ہوئے جنہیں نامعلوم زمانوں سے قبول عام حاصل رہا ہے

تاکہ آپ انکی پریکٹس کر سکیں اور ان سے استفادہ کر سکیں میں نے ہدایات نہایت واضح اور عاقل و دل صورت میں پیش کردی ہیں تاکہ آپ تھیوری میں اپنا وقت ضائع نہ کریں اور بلا تاخیر مراقبہ شروع کردیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ مراقبہ اتنی بار کریں جتنی بار کرسکتے ہیں اور کرتے رہیں جب آپ ان کیلئے تیار ہیں تو نتیجہ سامنے آجائے گا ایک دن آپ دیکھیں گے کہ آپ کسقدر بدلے ہوئے شخص ہیں۔

جدید دور کا انسان یا تو ماضی پر متاسف رہتا ہے یا مستقبل کے بارے میں خواب دیکھتا رہتا ہے مگر حال سے پورا پورا فائدہ بہت ہی کم اٹھاتا ہے ہم جن خداداد صلاحیتوں سے سرفراز ہیں ان کی قدر دانی اب اک بھولا ہوا فن ہے جس کے کبھی قدیم دانا لوگ حامل تھے مراقبے کی اکثر قدیم تکنیک آپکو حال میں رہنا سکھاتی ہیں لمحہ بہ لمحہ ماضی یا مستقبل سے نظر ہٹائے بغیر۔ درج ذیل سے باخبر ہو کر حال سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔

۱) آپکے کے تاثرات یا ہیجان جب وہ رونما ہوں۔

۲) آپکے خیالات اور جذبات جب وہ آپکے ذہن اور نفس سے گذریں۔

۳) آپکی باطنی ذات آپکی ہستی کی گہرائی جہاں آپکی تمام اصل امنگیں اور امکان ابھرتے ہیں آپکی ہستی کے ان تینوں ابعاد سے باخبری آپکو اپنی زندگی کا عدم توازن ٹھیک کرنے میں مدد دے گی جو آپکے خیالات اور جذبات پر بہت زیادہ زور ڈالتا ہے آپکے نہایت عمیق تقاضوں کی قیمت پر کمرشل ہیجان سے ٹکراتے اور مقابلہ کرتے ہوئے۔

وپاسن مراقبہ۔

وپاسن مراقبہ عموماً صبح سے شام تک دس دن کی سخت کورس میں سکھایا جاتا ہے کورس کا طریقہ کار حسب ذیل ہے۔ وپاس عموماً تین مراحل میں سکھایا جاتا ہے پہلے تین روز سانس پر فوکس کر کے قوت ارتکاز کو بڑھانے کیلئے وقف کیئے جاتے ہیں مراقبہ کرنے والے سے آرام کے ساتھ کمر سیدھی کر کے بیٹھنے کی توقع کی جاتی

ہے کمر سیدھی ہو لیکن اکڑائی نہ جائے سانس لینے سے نتھنوں یا بالائی ہونٹ پر جو تاثر محسوس ہو اس سے مسلسل باخبر رہا جائے یہ سانس کا پاس و لحاظ کہلاتا ہے یہ سانس کی مشق نہیں بلکہ باخبری کی مشق ہے سانس نارمل انداز سے لیا جائے کم گہرا یا گہرا اس پر اثر انداز ہونے کی کوئی کوشش نہ کی جائے ذہن کے ذریعے صرف ان کے ٹھنڈے یا گرم تاثر کو جلد پر محسوس کیا جائے۔ اگر کسی طرح کے خیالات یا احساسات رونما ہوں یا کوئی جسمانی تاثر ابھرے تو ان کو محسوس کرتے ہوئے توجہ کو پھر ناک کی پھلک پر سانس کی موومنٹ کے تاثر سے باخبر ہونے کیلئے مرتکز کیا جائے سانس کا بہاؤ شدت قوت یا ابتداء میں مختلف ہو سکتا ہے یہ بات بھی ذہن میں رکھی جائے زبانی یا خیالی صورت میں نہیں بلکہ جیسے ہی ایسا ہو خالص تاثر کے ساتھ۔

تین دن کی پریکٹس کے بعد مراقبہ کرنے والا اگلے مرحلے تک بڑھنے کیلئے کافی استعداد حاصل کر لیتا ہے اگر آپ اپنے طور پر اس مشق کی کوشش کر رہے ہیں تو روزانہ نصف گھنٹہ مراقبہ کرتے ہوئے پورا ایک مہینہ درکار ہے دوسرا مرحلہ جسم کے تاثرات سے باخبر ہونے کا ہے سر سے پیر تک باقاعدگی کے ساتھ یہ بھی پہلے کی طرح بیٹھ کر کیا جاتا ہے دس منٹ تک سانس کی احتیاط کرتے ہوئے پھر سر کے اوپر توجہ مبذول کرتے ہوئے اور پھر وہاں ہلکی جھلکے ٹھنڈک یا گرمی جو بھی پیدا ہو اسکا احساس کرتے ہوئے کچھ دیر کے بعد توجہ چہرے ہونٹوں سر کی پشت کندھوں گردن بازوؤں ہاتھوں چھاتی کمر۔ پیٹ جوڑوں۔ رانوں۔ ٹانگوں پیروں۔ ۔ ۔ اور پھر کمر مبذول کرنی ہوتی ہے۔

جسم کے معائنے کی اس مشق کے شروع میں صرف سخت اور کھردرے تاثرات کا ادراک ہوتا ہے پھر بتدریج قیاس و گمان اور تصور کو ہٹائے بغیر یہ تاثر جونہی واضح صحت و صفائی کے ساتھ مدرک ہوتے ہیں نرم و ملائم تاثرات بھی ابھرنے لگتے ہیں جسم کے معائنے کے دوران بے حس و حرکت ہونا پڑتا ہے خواہ پوزیشن تبدیل کرنیکی ترغیب کتنی ہی زبردست کیوں نہ ہو۔ درد دکھ اور سن تاثر پر نیوٹرل اور غیر فراہم انداز میں توجہ دی جاتی ہے تا آنکہ ان کی شدت خود بخود کم نہ

ہوجائے اور بالا آخر غائب نہ ہوجائیں۔

یہ مشق مسرت درد اور بے آرامی سمیت دنیاوی چیزوں کی ناپائیداری کا فوری تجربہ بہم پہنچاتی ہے۔ پانچویں دن سے آٹھویں دن تک مراقبہ کرنیوالا جسم کے مختلف حصوں کے تاثرات کے ادراک کو بڑھاتا رہتا ہے انفرادی طور پر اور پھر ایک یونٹ کے طور پر پورے جسم کا ایک بلا توسط مراقبہ کرنیوالے کے بیان کے مطابق آپکا ذہن بالکل ایک الیکٹرک کرنٹ کی طرح سر سے پیر تک سفر کرنے لگتا ہے اور آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ پورا جسم کیسے کام کر رہا ہے۔ ذہن جسم کے ہر حصے کے تاثرات کا ادراک کرنیکا اہل ہو گا۔ مراقبہ کرنیوالے سے ٹریننگ کے دوران یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ جسم اور ذہن سے متعلق اس باخوری کو مراقبے کی پریکٹس سے باہر کھانے پینے چلنے دھونے یا کسی بھی طرح کی مصروفیت تک لے جائے۔ (یہ کام آپ اپنے طور پر کر سکتے ہیں جب بھی آپ کو فارغ وقت ملے کسی اپائنٹمنٹ کیلئے انتظار کرتے ہوئے قطار میں کھڑے ہوئے یا چہل قدمی کرتے ہوئے۔ آپکی آنکھیں کھلی ہوں اور جہاں تک ممکن ہوں un focussed ہوں)

نویں روز مراقبہ کرنیوالے کو loving kindness مراقبے سے متعارف کرایا جاتا ہے جسکا مقصد ہر جاندار کے ساتھ محبت و ترنم کو فروغ دینا ہے مراقبہ کرنیوالے نے جو سکون و اطمینان حاصل کیا ہے اس میں دوسروں کو شریک کرتے ہوئے چاروں طرف خیر خواہی لطف و عنایت پھیلاتے ہوئے۔ وہ مراقبہ کرنے والے جو breath- mindfulness اور جسمانی تاثرات کی مشقوں میں اہل اور صاحب استعداد ہیں لیکن loving kindness سے تجاہل برتتے ہیں وہ وپاسن کے تمام فوائد گنوادیں گے۔

آخری روز مراقبہ کرنے والا روز مرہ زندگی میں دوبارہ داخلے کے لیے تیار ہوجاتا ہے اور اس سے اپنے طور پر وپاسن پریکٹس کرتے رہنے کی توقع کی جاتی ہے دو گھنٹے روزانہ باقاعدگی سے فوائد کو محفوظ رکھنے اور مزید گہرے کرنے کے لیے حصہ لینے والا اگر ایکبار پروسیجر سیکھ لے تو وہ کسی بھی وقت کسی بھی جگہ وپاسن کر سکتا ہے

سفر کرتے ہوئے یا بستر لیتے ہوئے یا سونے سے پہلے " یہ ایک مراقبہ کرنے والے کا کہنا ہے میں اپنی فٹ میں اپنے گھر سے کام کی جگہ تک جاتے ہوئے اکثر روزانہ اپنا دیاسن مراقبے کا کوتا کرلیتا ہوں۔

مراقبے کا ایک ممتاز استاد کہتا ہے " یہ اس مراقبے کی صورت) کا ایک بڑا فائدہ ہے کسی کے اندر ایک تبدیلی جو بلا کوشش معلوم ہوتی ہے خلوص سادگی ' مہربانی ' صبر جیسی تمام خوبیاں جو آپ نے اپنی قوت ارادی سے مشق کے ذریعے حاصل کرنے کی کوشش کی ہے آپ کو یوں معلوم ہوتا ہے بلا کوشش ملی ہیں۔

یوں لگتا ہے جیسے تمباکو نوشی شراب خوری ذاتی لتیں جیسے تنگدلی ' فریفتگی اور انحصاریت حلوں کی ضرورت محسوس کیئے بغیر چھوٹ جاتی ہیں اپنی طرف سے کسی ارادے عزم یا کوشش کی ضرورت کے بغیر وہ مزید یہ کہتا ہے کہ ہر مشق کے شروع میں مشق کرنے والا چند منٹ تک اپنے سانس سے باخبر ہو کر مشق کرتا رہے اور پھر جسمانی تاثرات کو محسوس کرنے کی طرف بڑھتا رہے ثانی الذکر کو زبردست اہمیت دیتے ہوئے تا آنکہ پورا جسم تاثرات کا ایک مجموعہ نہ بن جائے اور جب تک آپ پوری طرح اس تاثر سے توجہ نہ ہٹالیں اور ایک حصے سے دوسرے حصے تک نہ بڑھ جائیں بحیثیت مجموعی اپنے جسم کے تاثرات سے باخبری حاصل کرتے رہیں۔

منتر کے ساتھ مراقبہ۔

ایک مقدس لفظ یا فقرے جو ہندوستان میں منتر کہلاتا ہے مراقبہ کرنا ہر جگہ مراقبے کی ایک پھیلی ہوئی صورت ہے یعنی کسی مقدس لفظ یا فقرے کی مدد سے مراقبہ کرنا جسے ہندوستان میں منتر کہا جاتا ہے مراقبے کی ہر جگہ چھائی ہوئی ایک صورت ہے جو تمام شخصیتوں اور مزاجوں کے لیے مناسب ہے بالخصوص مبتدی کی شخصیت اور آج کے عین مطابق ہندوستان کے نہایت اہم منتر اوم رام ہری کرشنا ہیں پتنجلی اپنے چوالیسویں باب میں کہتا ہے منتر جپتے رہنے سے مطلوب دیوتا کا ادراک ہوتا ہے۔" ایک مشہور تبتی منتر اوم مے پردمی ہوم ہے صوفی حضرات اللہ اور لا الہ الا اللہ کا ورد کرتے ہیں درجہ ذیل ہدایات ایک کرسچین صوفیانہ کتاب میں

دی گئی ہیں جو دو ہزار سال قبل کی ایک روایت پر مبنی ہے جس کا ٹائٹل The cloud of unknowing ہے۔

اکیلے اور خاموش ہو کر بیٹھ جائیں اپنا سر نیہوڑا لیں ' آنکھیں بند کر لیں ملائمت سے سانس لیں خدا وند یسوع مجھ پر رحم کریں یہ اپنے ہونٹ آہستہ آہستہ ہلاتے ہوئے کہیں یا صرف اپنے ذہن میں کہیں اپنے تمام خیالات ایک طرف کر دینے کی کوشش کریں خاموش ' پرسکون اور صابر رہیں اور اس پروسیس کو بار بار دہراتے رہیں۔

ماڈرن دور کا انسان لمبی مدت تک تنہا بیٹھنے کی استطاعت نہیں رکھ سکتا اسے پر ہجوم ریلوں اور بسوں میں قلیل وقت کے مراقبے کا اہل ہونا چاہیے مہارشی مہیش یوگی نے ان لوگوں کیلئے ایک تکنیک استوار کی ہے جو جلدی میں ہوتی ہیں۔ مہارشی کی Transcendental Meditation آگہ جو بہت زیادہ سائنٹفک ریسرچ کی گئی ہے یعنی اسکی (T.M) پر اس سے اسکے مفید اثرات کا اظہار ہوا ہے ٹی ایم پریکٹس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی مصدقہ انسٹرکٹر کی طرف سے دیئے جانے والے چار روزہ کورس میں شریک ہوں اس کورس میں آپکو آپکا ذاتی منتر دیا جاتا ہے پہلے دن کے دوران آپ تمام سائنٹفک ریسرچ چارٹ دیکھتے ہیں جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے جسم اور ذہن میں کیا واقعہ ہوتا ہے دوسرے روز آپکو یہ بتایا جاتا ہے کہ آپکو منتر کسطرح استعمال کرنا چاہیے اور یہ کہ یہ کسطرح کام کرتا ہے تیسرے روز آپکو ایک نیا رومال دو پھل اور پھول مہارشی کے گروہ کے سامنے پوجا کیلئے چڑھاوے کے طور پر لانے ہیں پوجا کے اختتام پر منتر آپکو کان میں بتا دیا جاتا ہے اور یہ توقع کی جاتی ہے کہ اسے آپ کسی پر فاش نہ کریں اور یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ بیٹھ جائیں اور بند آنکھوں سے بیس منٹ تک منتر کا جاپ کریں۔ آپکا پہلا مراقبہ پورا ہونے کے بعد آپکا انسٹرکٹر آپ سے کہتا ہے کہ اس کے سامنے منتر دہراؤ اور یہ دیکھتا ہے کہ آیا آپ منتر اسی طرح جپتے ہیں جیسے جپنا چاہیے وہ یہ بھی دیکھتا ہے کہ اس کے اختتام پر آپ کیسے محسوس ہوتے ہیں اس کے

بعد سے آپ سے ہر روز دن میں دو بار ہر بار بیس منٹ تک مراقبہ کرنیکی توقع کی جاتی ہے چوتھے روز ایک اور چیکنگ سیشن ہوتا ہے اس صورت میں کہ آپ نے منتر بھلا دیا ہے اس کے بعد آپ یہ یقین کرنے کیلئے کہ آپ صحیح راستے پر ہیں ریگولر سیشنوں میں جاسکتے ہیں۔

ٹی ایم قابل رسائی ہونے سے قبل تکنیک کو پڑھ لینے کے بعد میں نے تجرباتی طور پر اپنے منتر پر مراقبہ کیا منتر تھا PO نتائج اصل ٹی ایم سے مختلف نہیں تھے جو میں نے آگے چل کر سیکھی۔ تکنیک یہ ہے۔

۱) اپنی کمر سیدھی رکھتے ہوئے آرام سے بیٹھ جائیں اپنی آنکھیں بند کرلیں اور تین گہرے سانس لیں مراقبہ شروع کرنے سے پہلے دو منٹ تک چپ چاپ بیٹھے رہیں آپ وقت بہ وقت اپنی گھڑی دیکھنے کیلئے آنکھیں کھول سکتے ہیں

۲) ایک آرام دہ رفتار سے اپنے منتر کا جاپ شروع کردیں جب آپ منتر دہرائیں گے تو رفتار اپنے طور پر زیادہ کم ہو سکتی ہے منتر کو اپنی رفتار پانے دیں اس پر زور نہ ڈالیں جیسے ہی آپ مراقبہ کریں گے آپکو دوسرے خیالات آسکتے ہیں ان کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ اپنا منتر پڑھتے رہیں کچھ دیر بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ نے منتر چھوڑ دیا ہے اور کچھ خیالات نے اسکی جگہ لے لی ہے جونہی آپکو اس بات کا ادراک ہو دوبارہ ملائمت کے ساتھ منتر کا جاپ کرنے لگیں ایسا بیس منٹ تک کریں اس بارے میں پریشان نہ ہوں کہ منتر ڈراپ آؤٹ ہونے سے قبل آپ اسے کتنی دیر تک دہرا سکنے کے اہل ہیں جب تک کہ اسکی جگہ ایک خیال یا دن کا خواب لیتا ہے مندرجہ ذیل تسلسل نارمل ہے۔

آپکے ذہن میں منتر لیکن کوئی اور خیال نہیں۔

آپکے ذہن میں خیلات لیکن کوئی منتر نہیں۔

پھر منتر' خیالات نہیں

اپنی آمادگی پر دارومدار رکھتے ہوئے کچھ ہفتوں' مہینوں' برسوں تک مراقبہ کرتے رہنے کے بعد ایک وقت آئے گا کہ ایک بار ایک لمحے میں کچھ دیر کیلئے آپکے

ذہن میں نہ کوئی خیال ہوگا اور نہ ہی منتر اور آپ وقت کا نشان یا لاک کھو سکتے ہیں ایسا اس وقت ہوگا جب آپکے ذہن کو تمام خیالات سے فائق ہونے کو کہا جائے گا ذہن کی اس حالت کے پیچھے نہ پڑیں رہیں۔ اگر آپ سخت کوشش کریں گے تو وہ حالت آپ پر تیزی سے طاری نہیں ہوگی مراقبے میں کامیابی کا اندازہ اس بات سے نہیں لگایا جاتا کہ آپکا ذہن خیالات سے کتنی بار فائق ہوا ہے یا اس کے کمال کی ابتدا سے اس کی کامیابی نہیں ناپی جا سکتی۔

۳) بیس منٹ کے آخر میں منتر دہرانا بند کردیں اور شعوری کیفیت میں آنے کیلئے دو منٹ تک خاموشی سے بیٹھیں اس کے آخر میں آپ خود کو تازہ دم ستائے ہوئے اور توانا محسوس کریں گے۔ جب آپ مراقبہ کرتے ہیں تو آپکے کھچاؤ اور دباؤ سے چھٹکارا پانا ممکن ہے۔ بسا اوقات ان سے چھٹکارا یا دستبرداری جسم کے مختلف حصوں میں جھٹکے لگنے سے ہویدا ہوتی ہے یہ تجربہ عدم کھچاؤ کہلاتا ہے اور اسکی پذیرائی ہوتی ہے۔ مراقبہ کرتے وقت آپکے بدن کے انتہائی سرے گرم یا سن محسوس ہوسکتے ہیں یہ محض نارمل بات ہے۔

بھاری کھانا کھانے کے بعد جب تک تین گھنٹے نہ گذر جائیں مراقبہ نہ کریں اور ہلکا کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹہ گذرنے تک مراقبہ نہ کریں ہاضم پروسیس اور مراقبے کا پروسیس فزیالوجیکل لحاظ سے برعکس ہیں اور بیک وقت رونما نہ ہونے چاہئیں۔ رات کو بستر پر جانے سے قبل فوراً بھی مراقبہ نہ کریں اس کے نتیجے کے طور پر حاصل ہونے والی توانائی آپکو ایک طویل وقت تک جگائے رکھ سکتی ہے۔

اگر آپ عموماً سر کے درد سے متاثر ہیں تو آپ دیکھیں گے کہ اگر آپ اپنے ذہن کو اس نقطے پر متوجہ کریں جہاں درد ہے تو درد کافور ہو جائے گا۔

دن میں دوبار باقاعدگی کے ساتھ یہ مراقبہ کرتے رہنے سے کم از کم پانچ سال بعد اس بات کا امکان ہے کہ آپ کائناتی باخبری میں داخل ہو جائیں یعنی بن بلائے خیالات ایک ساتھ رک جائیں گے آپکو جب ان کی ضرورت ہوگی تو وہ بلانے پر ہی آئیں گے دیگر اوقات میں آپ صرف اپنے احساس کے اثر سے باخبر ہوں گے آپ

کا ذہن خاموش ہوگا بک بک کرنا ختم کردے گا کچھ جذبات خیال کا نتیجہ ہوتے ہیں وہ بھی آپکو پریشان کرنا ختم کردیں گے۔

۱۹۸۷ء میں لیا گیا ایک ہیلتھ انشورنس جائزہ جو امریکہ کے ممتاز سائنٹیفک جنرل Psychosomatic Medicine میں شائع ہوا ظاہر کرتا ہے کہ جو لوگ ٹی ایم پریکٹس کرتے ہیں اوسط لوگوں سے زیادہ صحت مند ہیں امریکہ میں دو ہزار ٹی ایم مراقبہ کرنے والوں سے ڈیٹا لے کر استعمال کرتے ہوئے ڈاکٹر ڈیوڈ اودم جاسن کے اس جائزے سے جسے سوانا یا حد نما قرار دیا گیا یہ معلوم ہوا کہ مراقبہ کرنے والے گروپوں کو مقابل گروپوں کی نسبت طبی ضرورت صرف نصف حد تک پیش آئی۔

تمام بڑے سترہ ہیلتھ علاقوں کے جائزے میں تحقیق نے اس امر کی تصدیق کی کہ ٹی ایم پروگرام بیماری کی روک تھام میں مدد دیتا ہے جائزے کے نتیجہ آخر میں دل کی بیماری میں ستاسی فیصد کی، ہر قسم کی رسولیوں میں پچپن پچپن فیصد کی چھوت کی تمام بیماریوں میں تمیں فیصد کی مراقبہ کرنے والوں نے ڈاکٹروں سے اوسط سے چوالیس فیصد کم رجوع کیا ہسپتالوں میں ترپن فیصد کم داخل ہوئے اعداد و شمار شامل ہیں اس سے پہلے کی ریسرچ سے جسکی اب تصدیق ہو چکی ہے ہوا ٹی ایم بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

(Psychssomatic Medicine ۱۹۷۵) کولیسٹرول لیول کو کم کرتی (Journal of Human stress 1979) دباؤ کے ہارمونز میں کمی کرتی ہے (Endscrine rogramhe 1975) شراب اور تمباکو نوشی کے استعمال کو گھٹاتی ہے (امریکن جنرل آف سا ئیکیاٹری ۱۹۷۵ء) ہالینڈ کی سب سے بڑی ہیلتھ انشورنس کمپنی ٹی ایم کو ہیلتھ انشورنس پریمیم ہیں تمیں فیصد کی کی پیشکش کرتی ہے

ڈاکٹر ہربرٹ بیسن کا ستانے کا تاثر۔ ہارورڈ یونیورسٹی کا ڈاکٹر ہربرٹ بیسن مہارشی مہیش یوگی کی کھلائی ہوئی ٹی ایم کی تحقیقات کرنے اور یہ دریافت کرنے والے اولین لوگوں میں تھا کہ ٹی Hypertension مریضوں پر مفید

اثرات ڈالتی ہے ڈاکٹر بیسن نے مراقبے کی ایک تکنیک پر تحقیق جاری رکھی جو اس نے بشمول ٹی ایم کئی قدیم طریقوں سے وضع کی تھی اسکا دعوی تھا کہ وہ سسٹم ٹی ایم کی طرح موثر ہے بہرکیف یہ بات سچ ہے کہ اس سسٹم کے کچھ مفید اثرات ہوں اور یہ ایک عقلیت پسند کیلئے زیادہ قابل قبول ہو سکتی ہے جو ٹی ایم منتر کی رازداری اور ان کی شروعاتی رسم کا مخالف ہے اگر آپ اس تکنیک سے رغبت محسوس کرتے ہیں تو میں سفارش کرتا ہوں کہ تجرباتی طور پر آپ کی آزمائش کریں۔ بیسن کی ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

ایک پرسکون کمرہ منتخب کریں اور ایک آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں خود کو ایڈجسٹ کریں تاکہ جسقدر ہو آپ relaxed ہو سکیں۔ مطلب یہ کہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک کر بیٹھیں اپنے ہاتھ رانوں پر رکھ کر اور پاؤں زمین پر گھٹنوں کی پوزیشن کی طرف کر کے اپنی آنکھیں بند کرلیں اب شعوری طور پر سر اپنے تمام عضلات کو ڈھیلے چھوڑیں۔ پیروں سے ابتداء کرتے ہوئے پھر ٹانگیں پیٹ چھاتی بازوؤں 'گردن چہرے' جبڑوں اور منہ کی طرف بڑھتے ہوئے۔ جب آپکے جبڑوں کے پٹھے واقعی relaxed ہو جائیں تو نیچے کے دانت اور سر کے دانتوں سے نہیں لگیں گے۔

اپنی ناک کے ذریعے سانس لیں اور سانس کو پیٹ کے اندر کھینچیں جو پھولتا پچکتا ہو اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں گہرے سانس لینے کی کوشش نہ کریں یہ ضروری نہیں ہے نارمل اور فطری انداز سے سانس لیں اب جب آپ سانس خارج کریں تو اپنے آپ سے لفظ ایک کہیں۔ سانس اندر کھینچیں۔ سانس خارج کریں اور دوبارہ لفظ ایک دہرائیں اپنے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ رکھیں اور ترتیب و آسانی کے ساتھ اندر باہر سانس لیتے رہیں سانس خارج کرتے وقت لفظ ایک دہراتے ہوئے دس تا بیس منٹ تک جاری رکھیں جب آپ کر چکیں تو چپ چاپ بیٹھیں رہیں کچھ دیر کیلئے پھر بند آنکھیں کھولدیں بعد میں ڈاکٹر ہربرٹ نے اپنی تکنیک کو revise کیا تاکہ اسمیں وہ بات شامل کر کے جسے اس نے بیتا ستھر کا نام

دیا اس نے مشورہ دیا کہ منتر کے طور پر ایک کہنے کی بجائے کوئی ایسا لفظ یا فقرہ استعمال کریں جو آپکے بنیادی اعتقادی سسٹم کی عکاسی کرتا ہو اپنی مقدس کتاب سے کوئی پسندیدہ مختصر سا فقرہ ڈاکٹر بینسن کہتا ہے میری اور دیگر لوگوں کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جو لوگ Faith Factor کو ڈویلپ اور استعمال کرتے ہیں وہ موثر طور پر سر کا درد دور کرسکتے ہیں angina pactoris یعنی چھاتی کے درد ختم کرسکتے ہیں بائی پاس سرجری کی ضرورت ختم کرسکتے ہیں (مثبت عقیدے سے تخمیناً اسی فیصد angina pain سے نجات مل سکتی ہے بلڈ پریشر کم کرسکتے ہیں۔

ہائپر ٹینشن مسائل کو کنٹرول کرنے میں مدد دے سکتے ہیں قوت تحقیق کو بڑھا سکتے ہیں خصوصاً اس وقت جب کسی طرح کے ذہنی بلاک کا تجربہ ہو رہا ہو بے خوابی پر غالب آسکتے ہیں ہائپر وینٹیلیشن اٹیک کو روک سکتے ہیں سر کے درد سے نجات دلانے میں مدد دے سکتے ہیں کیمسٹر کی تھراپی بڑھا سکتے ہیں۔ گھبراہٹ کو کنٹرول کرسکتے ہیں کولیسٹرول لیول کو کم کرسکتے ہیں تشویش و تردد کی علامات کو ختم کرسکتے ہیں جن میں متلی قے۔ اسہال، قبض، شارٹ ٹمپر اور دوسروں کا ساتھ دے سکنے کی قابلیت شامل ہیں ظاہری کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں اور باطنی اطمینان اور جذباتی توازن حاصل کرسکتے ہیں۔

ذہن کی آنکھ سے مراقبہ۔

مراقبے کی قدیم تکنیک پر مبنی جدید تکنیک کو ماہرین نفسیات اور ماہرین عضویات نے ڈویلپ کیا ہے مثال کے طور پر ڈاکٹر مائیک سمویلس اپنی کتاب

Seeing with the minds yes The history

techniques and leses of visualisation

میں درد کھچاؤ دباؤ غلبہ تمباکو نوشی اور شراب خوری سے نمٹنے کیلئے بصری مراقبہ استعمال کرتا ہے کینسر تھراپسٹ ڈاکٹر کارل سمونٹون کی بھی استعمال کردہ تکنیک حسب ذیل ہے۔

۱) ایک ایسا کمرہ یا جگہ تلاش کریں جہاں خاموشی ہو اور کسی طرح کی خلل اندازی

نہ ہو۔ ریڈیو ٹی وی یا فون نہ ہو۔

۲) اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر رہیں اور یہ دیکھیں کہ سانس لینے اور خارج کرنے سے پردہ شکم کیسے سکڑتا اور پھیلتا ہے۔

۳) اپنے عضلات میں کھنچاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں بھینچی ہوئی مٹھی یا چہرے کے عضلات مڑے ہوئے دیکھیں۔

۴) مٹھی کو کھلا ہوا چہرے کو پھیلا ہوا دیکھیں (ذہنی طور پر) سر سے پیر تک دیکھتے جائیں سخت عضلات کا تصور کرنے اور انہیں ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

۵) خود کو ایک خوبصورت باغ میں سنہری دھوپ نکھری ہوئی ساحلی جگہ پر تصور کریں سرسبز خوشبو دار جنگل میں یا کسی ایسی جگہ جو آپ کیلئے پر سکون اور مسرت بخش ہو اگر آپ کے پاس ایسی کوئی جگہ نہیں ہے تو ایک جگہ ایجاد کرلیں۔

۶) اب یہ تصور اپنے ذہن میں استوار کرلیں جو آپ چاہتے ہیں کہ واقع ہوا۔ اگر آپ ایک ایتھلیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کردیں اگر مریض ہی ہیں تو خود کو تندرست ہوتا ہوا تصور کریں کامیابی کیلئے تصور قائم کرنے کیلئے دن میں بیس منٹ پریکٹس کرنی چاہئے ایک دن میں دو بار۔

مسلسل گھورنے کا مراقبہ۔

ایک خارجی چیز کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے پر مبنی ایک یوگی تکنیک ہے گوما کے ایک ماہر کی ہدایات۔

ایک کامل یوگی یا معزز ٹیچر کی ایک تصور منتخب کرلیں یا اگر آپ کسی قابل احترام شخص کو نہیں جانتے تو اپنے کمرے کی دیوار پر کوئی چھوٹی سی گول میز منتخب کرلیں گول چیز چھوٹا سا نقطہ یا زیرو منتخب کردہ چیز کا خیال باندھیں ۔۔ اسکی مجاز ٹیچر ہے سمبل کو گھورتے ہوئے آپ اعلی شعور اور اعلی ٹیچر کو گھور رہے ہیں

اس چیز کو مسلسل دیکھیں مستقل اور باقاعدگی کے ساتھ مگر اتنی دیر تک نہ گھورتے رہیں کہ آپکی آنکھیں تھک جائیں جب کھچاؤ محسوس کرنے لگیں تو اس چیز کی ذہنی تصویر کو آنکھیں بند کر کے مرئی شکل دیں چند ماہ کی مستقل اور باقاعدہ

پریکٹس کے بعد آپ کسی کھچاؤ تھکن یا آنکھیں جھپکانے کے بغیر اس چیز کو گھورتے رہنے کی طاقت بڑھالیں گے۔

اس مراقبے کیلئے وقت کی حد نہیں ہے ایک وقت میں دس منٹ تک اور دھیرے دھیرے نصف گھنٹے تک بڑھایا جاسکتا ہے مگر اس مراقبے کو کھنچاؤ کے بغیر ہر روز کریں۔

چینی تاؤسٹ مراقبہ۔

تاؤ ازم زندگی کا ایک قدیم چینی فلسفہ ہے جو کچھ نہ کرنے کی حمایت کرتا ہے اسکی چینی اصطلاح وو وی ہے یا کم از کم اس سے زیادہ نہ کرنا جتنا اشد ضروری ہو اکثر مسائل سخت یا کٹھن سرگرمی سے حل نہیں ہوتے بلکہ ان کی نیچر کے صحیح ادراک سے حل ہوتے ہیں یہ فلسفہ نیچر کے ساتھ گہری رفاقت کی بھی حمایت کرتا ہے ملائم کے ساتھ کھردرے کو لیتے ہوئے ماحول کو اپنی ذات کی توسیع سمجھتے ہوئے ذہن کو لفاظانہ خیالات سے آزاد کرتے ہوئے اور باطنی گہری خامشی حاصل کرتے ہوئے اس طرح آپ تاؤ کے ساتھ یا کائنات کے ردم کے ساتھ ہم آہنگ ہوجاتے ہیں جان بلو فیلڈ کی تجویز کردہ ایک تاؤسٹ مراقبہ تکنیک پیش کی جاتی ہے جس نے چین میں برسوں گذارے اور خود کو مشرقی روایات سے سرشار کیا۔

۱) مبحدم مراقبے کیلئے ایک پرسکون جگہ تلاش کریں ترجیحی طور پر کھلی فضا میں جہاں نیچر کا کافی نظارہ ہو۔

۲) آرام سے بیٹھ جائیں اور نتھنوں سے گذرتے ہوئے سانس کے تاثر پر ہمہ تن متوجہ ہوں۔

۳) سکون و خاموشی کی ایک حد استوار کرلینے کے بعد خیال میں پورے جسم کو یوں دیکھیں جیسے وہ ایک خوبصورت کانسی کے برتن میں تبدیل ہوگیا ہے کانسی کا ایک خوبصورت برتن چار ٹانگوں پر کھڑا ہوا۔ کھلے سر پر کانسی کی ایک لمبوتری مستطیل ہے ٹانگ کے سروں سے ہینڈل تک پیائش اسکی لمبائی سے بڑی ہے سر کے اوپر لمبے چوغے پہنے ہوئے دو آسمانی مخلوق ظاہر ہوتی ہیں مرد ایک سفید ٹائیگر پر سوار اور

خاتون ایک مارگیج (اژدہا) پر سوار۔ ان گھوڑوں کے منہ سے آنکھیں چندھیا دینے والی روشنی بھاپ کی طرح نکل رہی ہے برتن میں (مجازاً آپکے جسم میں) ایک سفید اکسیر کی صورت ملتی جارہی ہے کچھ دیر کے بعد سفید شعاعیں واپس چلی جاتی ہیں اور وہ آسمانی روحیں اڑ جاتی ہیں دریں اثناء وہ اکسیر یا کیمیاء تیزی کے ساتھ ایک چھوٹے سے چمکدار موتی نما برتن یا چیز میں مختصر ہوجاتی ہے معاً کانسی کا برتن اپنی انسی صورت پالیتا ہے مگر اس طرح کہ وہ آنکھیں خیرہ کن موتی باڈی کے وسط (ناف کی لیول پر) میں پڑا ہوا ہے۔

۴) موتی کو پیٹ سے ابھر کر دماغ کی ٹاپ تک جاتا تصور کریں وہ موتی گویا روح کا قطرہ ہے جو آپکو آپکی ہستی کے مصدر و منبع سے متحد کردیگا۔

۵) اب اصل مراقبہ آتا ہے: "اس منظر کو تصور میں دیکھتے ہوئے خود سے کہیں: میں اپنے گردو پیش سے متحد ہوگیا ہوں گو بظاہر میں اپنے جسم کی قید میں ہوں میرے دماغ میں روح کا ایک چمکدار قطرہ جاگزیں ہے یہ ایک خزانہ ہے جو آلودگی سے غیر اثر پزیر ہے خواہ میرے دماغ پر خیال خام تو ہم ووسوسوں کے کیسے ہی بادل چھائے ہوں روح کا یہ قطرہ میرا حصہ ہے لیکن یہ ہستی کے چشمے سے ابھرتا ہے گویہ چھوٹا سا ہے لیکن نہایت وسیع و بیکراں کائنات کا Container ہے یہ میری زندگی کا پورا مفہوم ہے۔ اگر میں اس خزانے کو دن اور رات اپنے شعور میں برقرار رکھوں تو یہ مجھے لامحدود قوت بہم پہنچائے گا بصورت دیگر تاریکی مجھ پر چھائے گی جاگتے یا سوتے ہوئے میں اپنی انتہائی صلاحیت و اہلیت تک اس قیمتی ہیرے کی یاد سے لو لگائے رکھوں گا۔"

۶) روح کے اس موتی کو ذہن کے اندر دمکتے چمکتے تصور کریں اس کی آب و تاب اور جسامت کو بڑھاتے ہوئے یہاں تک کہ وہ پورے جسم کو اپنی شعاؤں سے بھر دے یہ آپکے حیلہ میں اور بھی پھیلتا رہے یہاں تک کہ پوری کائنات بھر جائے۔

۷) بتدریج عام باخبری یا شعوری حالت میں واپس آئیں جب تک گردو پیش کی چیزیں اپنی معروف صورتیں حاصل نہ کرلیں کچھ دیر تک پر سکون بیٹھے رہیں۔

مراقبے سے اٹھ جائیں مگر جب بھی موقعہ ملے " روح کے قطرے " کا شعور استوار کرنے کی کوشش کریں۔
جتنی مدت ضروری ہو اس کیلئے دن میں دو بار مشق کریں۔
ایک متبادل تاؤسٹ تکنیک۔
۱) یہ ایک پرسکون کمرہ منتخب کرلیں جو نہ روشن ہو اور نہ ہی تاریک روشن کمرے میں خارجی امیج مداخلت کرتے ہیں اور تاریک کمرے میں داخلی امیج۔
۲) ایک آرام دہ پوزیشن منتخب کرلیں جسے جسم میں جلد ہی تبدیل کرنے پر مجبور نہ ہو ایک نشستی پوزیشن۔ وہ لوگ روایتی انداز میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں جو اس کے عادی ہوں مگر جو عادی نہ ہوں ان کیلئے بالکل غیر ضروری ہے برعکس بریں یہ ایک اچھا آئیڈیا ہے کہ زمین پر مضبوطی سے پیر جمالئے جائیں۔
۳) کمر سیدھی رکھیں (اگر چاہیں تو کمر کو کسی چیز سے لگالیں) اور سر کو اونچا کر کے قدرے آگے کی جانب جھکالیں تاکہ ناک کا سرا عمودی طور پر ناف کے اوپر ہو اور آنکھوں کی روشنی آسانی کے ساتھ جسم کے مرکز یعنی ناف پر پڑ سکے تاکہ شعور کو لاشعور کی طرف ڈائریکٹ کیا جاسکے۔
۴) آنکھیں نیم وا رکھیں تاریک یا روشن کمروں میں بلکل بند آنکھوں کیلئے بھی ایسا کرنا درست ہے آنکھیں جنکا نقطہ میلان ناک کے سرے پر ہو ناف کی جانب ڈائریکٹ ہو جاتی ہیں۔
۵) چینیوں کے مصافحہ کرنے کے انداز میں ہاتھوں کو ساتھ ساتھ رکھیں۔ سیدھے ہاتھ کی مٹھی بنائیں اور الٹے ہاتھ سے اسے پکڑے رہیں یہ ینگ اور یانگ کی فطری رفاقت کی نمائندگی کرتی ہے چینی نر اور مادہ اصل کی۔
۶) مراقبہ شروع کرنے سے قبل تین تا پانچ گہرے سانس لیں آہستہ آہستہ اور یکساں انداز سے تاکہ سانس کا سمندر پیٹ میں ہیجان برپا کرسکے۔ اس طرح آپ مراقبے کے دوران گہرا سانس لینے کی ضرورت سے ڈسٹرب ہونے سے بچ جائیں گے مراقبے کے دوران سانس لینے پر کوئی توجہ نہ دیں منہ بند ہونا چاہئے اور آپکو سانس

ناک کے ذریعے لینا چاہئے۔

۷) اپنے ماسٹر (درویش یا کوئی اور جسکا آپ احترام کرتے ہوں) کی تصویر کو ادب سے دیکھیں یوں آپ اس کی موجودگی میں ہوں گے اور اعتماد کے ساتھ خود کو مراقبے میں مصروف رکھیں گے۔

۸) تمام خیالات دل سے نکال دیں ذہن کو مکمل خالی پن پیدا کرنا ہوتا ہے مراقبے جانے دو پر مسی ہوتے ہیں یہ سطحی شعور نہیں ہے بلکہ گہرے نفس کی موجودہ جیسٹس ہے جسے ہم سے بات کرنی چاہئے۔

۹) خیالات کے خالی پن کو اس کے مثبت جوڑ کے ذریعے آسان بنایا جاتا ہے جو شعور کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف ڈائریکٹ کرنے پر مشتمل ہے تاکہ اسے لاشعور کی طرف لایا جاسکے۔

۱۰) اب آپ مراقبے کے تین ابتدائی مراحل کے پہلے مرحلے میں داخل ہوئے ہیں۔ تمام خیالات کو تیزی کے ساتھ تصور میں جسم کے مرکز یعنی ایروس میں محدود کرتے ہوئے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے بندروں کی طرح۔ لوگوں (خیالات) اور ایروس (ناف) کے مابین باونڈ بندر خیالات کو مفلوج کرتا ہے۔ شعور کو بذریعہ تصور ناف یعنی لاشعور کی طرف شفٹ کیا جاتا ہے یہ تعین و تجدید تنگ کہلاتی ہے۔

۱۱) یہ آرام اور ڈھیلے پن کی ایک خاص حد پیش کرتا ہے گو ہنوز چستی کی ایک کمزور سی کوشش کی جارہی ہو ریلیز یا خاموشی کا یہ دوسرا ابتدائی مرحلہ چنگ کہلاتا ہے۔

۱۲) اب تیسرا مرحلہ حاصل ہوتا ہے جس میں کوئی مزید کوشش یا کھنچاؤ نہیں ہوتا روحانی مسرت کی پرسکون کیفیت۔

اب آخر کا ایک ایسا مرحلہ آپہنچا ہے جس میں آپ پر کچھ نہ کچھ واقع ہوسکتا ہے آپ اب جس چیز کا تجربہ کررہے ہیں یہ آپ کے مراقبے کا مافیہ ہے لیکن خیالایت اور امیج فوراً نکال دینے چاہئیں پہلے سے یہ اندازہ کرنا ناممکن ہے کہ یہ مافیہ کیا ہوگا مراقبے میں کچھ عارضی خلل رونما ہوں گے لیکن یہ عموماً اس بات کا

اشارہ ہیں کہ آپ نے مراقبہ صحیح طرح کیا ہے۔

زین مراقبہ۔

زیا بدھ راہبوں نے مراقبے کی مکمل صورتیں استوار کی ہیں جیسے سانس کا پاس و لحاظ چپ چاپ بیٹھنا اور کچھ نہ کرنا اور Koans یعنی منطقی طور پر لغو اور بیہودہ الجھنوں پر مراقبہ کرنا۔ ذیل میں ہم ایک تکنیک پیش کرتے ہیں جو سانس لینے کی احتیاط کو کون مراقبے سے متحد کرتی ہے ان کے ایک ماسٹر کے الفاظ میں آپ دن اور رات سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں مگر آپ کبھی اسکا لحاظ نہیں کرتے آپ کبھی بھی ایک سیکنڈ کیلئے اسپر اپنا ذہن مرتکز نہیں کرتے۔ اب آپ یہ کام کرنے لگے ہیں کسی کوشش یا دباؤ کے بغیر معمول کے مطابق اندر اور باہر سانس لیں اب اپنے ذہن کو اندر سانس لینے اور باہر نکالنے پر مرتکز کریں۔ اپنے ذہن کو سانس اندر جانے اور باہر نکلنے سے باخبر ہونے دیں آپ جب سانس لیتے ہیں تو کبھی کبھار گہرے سانس لیتے ہیں اور کبھی کبھار نہیں لیتے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا سانس نارمل اور فطری انداز سے لیں بات صرف یہ ہے کہ جب آپ گہرے سانس لیں تو آپ کو اسکی حرکت اور تبدیلیوں سے باخبر ہونا چاہئے دیگر تمام چیزوں کو بھلادیں اپنا گردو پیش اپنا ماحول سب کچھ بھلادیں اپنی آنکھیں نہ اٹھائیں اور کسی چیز کو نہ دیکھیں پانچ یا دس منٹ تک ایسا کرنیکی کوشش کریں۔

ابتداء میں آپ اپنے ذہن کو اپنے سانس پر مرتکز کرنا نہایت مشکل پائیں گے آپ حیران ہوں گے کہ آپ کا ذہن کیسے دور بھاگتا ہے ٹھرتا ہی نہیں آپ مختلف چیزوں کے بارے میں سوچنا شروع کردیتے ہیں باہر کی طرف سے آنے والی آوازیں سنتے ہیں آپ کا ذہن پراگندہ اور ہٹا ہوا ہے آپ حوصلہ ہارتے ہوئے اور مایوس ہوسکتے ہیں لیکن اگر آپ اس مشق کو دن میں دو بار پریکٹس کرتے رہیں صبح اور شام ایک وقت میں پانچ یا دس منٹ تک تو آپ آہستہ آہستہ بتدریج اپنے ذہن کو سانس پر مرتکز کرنا شروع کردیں گے کچھ وق بعد آپ دیکھیں گے کہ سیکنڈوں میں آپکا ذہن آپکی سانسوں پر مرتکز ہونے لگے گا جب آپ قریب سے

تی ہوئی کوئی آواز نہ سن پائیں گے پھر آپ کیلئے خارجی طور پہ کسی چیز کا وجود نہ ہوگا۔

جب آپ اس تکنیک کے عادی ہوگئے ہیں تو آپ ایک **koan** پر مراقبہ کرنے کے ذریعے مزید جانا چاہیں گے یہ لغو اور بیہودہ سوالات کی صورتوں میں نہیں جنکا جواب آپکی ہستی کی گہرائی سے دیا جاسکتا ہے خیالات پیدا کرنے والے ذہن سے نہیں جب ذہن پر سکون ہو اس میں برسوں لگ سکتے ہیں اس وقت آپ پر جواب منکشف ہونے لگیں گے اس وقت تک سوچ کے پیدا کردہ بوگس جوابات سے باخبر رہیں ان سے تجاہل برتیں اور اپنے آپ سے سوال پوچھیں اور جواب کا انتظار کریں عام طور پر ایک زین ماسٹر **Koan** کا انتخاب کرتا ہے اسے مبتدی پر عائد کرتا ہے اور جب مبتدئی اسے جواب دیتا ہے تو وہ صحیح جواب کی شناخت کرتا ہے ماسٹر یا استاد کی عدم موجودگی میں آپ کو زبردست تکلیف اور رکاوٹ پیش آسکتی ہے مگر کسی بھی طور پر اس تکنیک کی آزمائش کرلیں کچھ **koans** دیئے جاتے ہیں آپ ان میں سے منتخب کرسکتے ہیں: " ایک ہاتھ کی تالی کی آواز کیسی ہے؟ " پیدا ہونے سے قبل آپکا اصل چہرہ کیسا تھا؟ ماسٹر کون ہے جو سن رہا ہے؟ کیا ایک کتا بدھ جیسی نیچر رکھتا ہے؟ ان میں سے ایک منتخب کرلیں اور اس پر مراقبہ کریں اب آپکی اپنی ایک حیثیت ہے۔

تبتی مراقبہ

تبتی لاماؤں نے دنیا کی چھت پر اپنی خانقاہوں میں روح کی تربیت کیلئے روحانی ضابطے کی مکمل صورتیں ڈویلپ کی ہیں ایسی ہی ایک نہایت کارگر تکنیک ایک قسم کے ذہنی تصور سے کام لیتی ہے جو منتر کی طرح کام کرتا ہے ہدایات حسب ذیل ہیں۔

۱) آرام کے ساتھ بیٹھ جائیں اور تین گہرے سانس لیں۔

۲) نہایت واضح طور پر تصور کریں کہ آپ ایک دریا کے کنارے بیٹھے ہوئے ہیں اور یہ کہ دریا کا پانی پر سکون انداز سے بہتا ہوا سمندر میں گر رہا ہے جو کافی فاصلے پر

دیکھا جا سکتا ہے۔
۳) لکڑی کے تنوں کو دریا میں بہتے ہوئے سمندر میں جانے کا تصور کریں۔ پانی کے بہاؤ کے ذریعے ایک کے بعد دوسرے تنے کو سمندر میں جاتا ہوا تصور کریں۔
۴) جب بھی کوئی نازک یا ٹھوس خیال ابھرے اس خیال کو لکڑی کے اس تنے پر ڈالنے کا تصور کریں جو آپ نے اس لمحے دریا میں بہتا ہوا دیکھا ہے اور تنے کو اس خیال کو سمندر میں لے جانے دیں مثال کے طور پر آپکی اپنی بیوی یا رفیق کار سے لڑائی ہوئی ہے اور یہ خیال آپکو پریشان کررہا ہے تو گویا آپ نے اس خیال کو تنے سے باندھ دیا ہے اور یہ سمندر میں جا پڑا ہے تصور کریں اگر آپ اس خیال کو مرئی شکل نہیں دے سکتے جو اس لمحے آپکو پریشان کررہا ہے تو اسے بنڈل کی صورت دیں جیسے آپ نے اسے باندھ رکھا ہے اور اس پر لفظ تشویش کی مہر لگا رکھی ہے اور اسے دوسرے تنوں کے ساتھ سمندر میں جانے دیں۔

حضرت امیرالمومنین علیہ السلام کے ارشادات

"بنی اسرائیل کی ایک جماعت پر ایک رات عذاب نازل ہوا۔ لوگ جب صبح کے وقت بیدار ہوئے تو انھوں نے چار قسم کے لوگوں کو اپنے درمیان موجود نہ پایا۔ ان میں سے ایک گروہ طبلچیوں کا تھا اور دوسرا گلوکاروں کا۔"

"قیامت اور ان کا زمانہ بالکل متصل ہے۔ جو شہادت دیتے ہیں خواہ ان سے شہادت دینے کے لیے کہا گیا ہو یا نہیں۔ وہ قوم لوط کا عمل انجام دیتے ہیں، وہ دف اور موسیقی کے تمام آلات استعمال کرتے ہیں۔"

بعض مراقبہ کرنے والے اس تکنیک کو نہایت آرام پہنچانے والی اور روحانی طور پر ترقی دینے والی سمجھتے ہیں۔ دیگر لوگ اسے مشکل اور پریشان کن پاتے ہیں اگر آپ اسے موافق و خوشگوار سمجھتے ہیں تو میری تجویز ہے کہ آپ تقریباً ایک ہفتے تک دس منٹ روزانہ اسکی ٹرائی کریں اگر آپ مزاجاً خود کو اس تکنیک کیلئے موزوں پاتے ہیں تو مراقبہ کا وقت بیس منٹ روزانہ اور پھر اگلے ہفتے کے بعد دن میں دوبار تک بڑھالیں۔

رامن مہارشی کا "میں کون ہوں" مراقبہ۔

ہندوستانی رشی رامن مہارشی نے مراقبے کی ایک تکنیک ڈویلپ کی جسے اس نے سیلف انکوائری طریقہ قرار دیا اس نے لوگوں کو استعمال نفس کے بعد اپنے بارے میں ذہنی طور پر پوچھنے کا کہ "میں کون ہوں؟" اور پھر ذات کی گہرائیوں سے ملنے والے جواب کا خاموشی سے انتظار کرنے کا مشورہ دیا کچھ دیر بعد ایک جواب دھیان میں اجاگر ہو جائے گا مثال کے طور پر وہ جواب یہ ہو سکتا ہے "میں رامن مہارشی ہوں" اس پر اس نے مراقبہ کرنے والوں کو یہ مشورہ دیا کہ وہ ذہنی طور پر خود کو یہ جواب دیں نہیں وہ تو صرف میرا نام ہے میں کون ہوں؟ اور پھر جواب کا انتظار کریں شعور میں جو بھی جواب رونما ہو دوبارہ جواب دیں نہیں میں وہ نہیں ہوں میں کون ہوں؟" ہر جواب بعد ذات ایک اور جھوٹے پردے سے انا کو چھپائے گی تا آنکہ بلکل عریاں نہ ہو جائے۔

بہت سے مبتدیوں کیلئے مراقبے کا یہ طریقہ نہایت مشکل ہے یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ کہ آیا یہ تکنیک آپ کیلئے مناسب ہے یہ ہے کہ مراقبے کی سادہ تر صورتوں میں استعداد حاصل کرلینے کے بعد اسکی کوشش کردیکھیں گوتم بدھ اور جے کرشنا مورتی کی طرح رامن مہارشی ان چند ایک لوگوں میں سے ایک ہے جنکا کوئی گرو نہ تھا یا انہیں اسکی ضرورت ہی نہیں پڑی۔ ہو سکتا ہے آپ بھی ان جیسے ہوں خواہ آپکی وضع قطع یا زندگی میں پوزیشن فرومایہ اور حقیر ہی کیوں نہ ہو چنانچہ اگر آپ اس تکنیک کیلئے خود کو موزوں محسوس کرتے ہیں تو آزما دیکھیں۔

جے۔ کرشنا مورتی کی چوائس لیس باخبری۔

جے کرشنا مورتی جسکا کوئی گرو بھی ہے مراقبے کی تمام تکنیکوں اور ساختی سسٹموں پر نکتہ چینی کرتا رہا ہے کرشنا مورتی کہتا ہے مراقبے کے سسٹم ہیں جو آپکو ایک لفظ دیتے ہیں اور یہ بتلاتے ہیں کہ اگر آپ اسے دہراتے رہیں تو آپ کو کچھ غیر معمولی لامحدود تجربات حاصل ہوں گے یہ نری بکواس ہے یہ تو سیلف ہپناسس کی ایک صورت ہے آمین یا روم یا کوکا کولا جپتے ہوئے آپکو ایک تجربہ حاصل ہوتا ہے لیکن بلاشبہ سچا مراقبہ کسی سسٹم پر عمل پیرا نہ ہونا ہے۔

یہ مستقل جاپ اور پیروی اتباع یا تقلید نہیں ہے مراقبے کے استادوں کا یہ ایک پسندیدہ انداز ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو ارتکاز سیکھنے پر اصرار کرتے ہیں یعنی، ذہن کو ایک خیال پر مرکوز رکھنا اور باقی تمام خیالات کو نکال باہر کرنا یہ نہایت احمقانہ اور بھونڈی بات ہے جو کوئی بھی اسکول بوائے کرسکتا ہے کیونکہ وہ ایسا کرنے پر مجبور ہے۔"

آرتھر ڈیک مین جس نے مراقبے کی بہت سی مختلف اقسام کا سائنسی انداز میں مطالعہ کیا ہے اپنی ریسرچ سے یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ ریسرچ سے استخراج کردہ ڈیٹا ذہنی تصور کے موج تصورات کے ذریعے آسانی سے بیان نہیں ہوتے یا آٹو ہپناسس (جیسا کہ کرشنا مورتی کا دعویٰ ہے) حسی علیحدگی راست خیالات یا تجرباتی صورتحال کی توقعات کے مطالعے کا اثر یہ آسانی سے واضح نہیں ہوتے میں یہ مفروضہ قائم کرتا ہوں کہ یہ Deawtomisation یعنی ادراک کے عام طریقوں کا خاتمہ اور خاص طریقے سے یہ سوچنا کہ توجہ استعمال کی گئی ہے کہ نتیجہ ہے بالخصوص طور پر سائیکو لوجیکل اسٹرکچر کی ایک Deautomisation ہوتی معلوم ہوتی ہے جو تصوراتی تحریک کو منظم محدود منتخب اور بیان کرتی ہے۔

کرشنا مورتی کا مراقبہ جسے وہ چوائس لیس باخبری کا نام دیتا ہے وہ سوسائٹی اور کلچر سے فرد کی مکمل deconditioning کی جانب سے جاتا ہے اور یوں کامل روحانی آزادی حاصل کرتا ہے۔

آپ کا شعور کلچر کا حامل ہے جو آپ کے ذہن میں اکٹھا کیا ہے روایات کتابیں جو آپ نے پڑھی ہیں جدوجہد ٹکراؤ رکھ اور چا کنفیوژن کمٹمنٹ۔ غرور' سفاکیاں رنج و الم مسرت ایک ہندو بدھ مسلمان کی حیثیت سے آپکا شعور ہے یہ آپکے شعور کے مافیہ ہیں۔ اب کیا ان سے ایک ہندو ایک مسلمان نہ ہونا ممکن ہے ان کی تمام پیچیدگیاں دیکھنے کیلئے اور آزاد ہونے کیلئے کیا ان مافیہ سے آزاد ہونا ممکن ہے؟ لالچ' حسد تشویش و تردد خوف مسرت کی جستجو رنج و الم سے آزاد ہونا ممکن ہے کیا ذہن یعنی شعور جیسا کہ ہم اسے جانتے ہیں اپنے مافیہ سے آزاد ہو سکتا ہے؟

اگر آپ مراقبے میں ایک طویل سفر کرنا چاہتے ہیں تو یہ نہایت اہم بات ہے اس بات کو سمجھنا بہت اہم ہے یہ نہیں کہ اپنے شعور کو اس کے مافیہ سے کیسے خالی کیا جائے بلکہ یہ کہ اس سے پہلے ہی سے باخبر ہوا جائے

باخبری اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ دنیا جیسی بھی ہے اسکا مشاہدہ کرنا دنیا درختوں۔ نیچر۔ حسن۔ بھونڈے پن اپنے ہمسایوں' اپنے کپڑوں اور آپ جو کچھ نہیں اس سے باخبر ہونا۔ اگر آپ اس سے باخبر ہیں تو دیکھیں گے کہ اس باخبری میں پسند' ناپسند' سزا و جزا جیسے بہت سے رد عمل ہیں تو کیا آپ کسی چوائس کے بغیر باخبر ہوسکتے ہیں؟ کیا چوائس لیس باخبری ہوسکتی ہے؟ کیا کوئی شخص اپنے شعور سے باخبر رہنے کیلئے کے بغیر باخبر رہ سکتا ہے؟ کیونکہ پھر تو یہ ایک پریشر ہوجاتا ہے بلکہ اپنے شعور سے چوائس لیس طور پر فطری زنداز سے باخبر جسکا یہ مطلب بھی ہے کہ کیا آپکی فکر آپکی سوچ ابھرتے ہوئے غصے سے بھی باخبر ہوسکتی ہے؟ کیا آپکو اپنے پورے شعور سے کلی آگاہی ہوسکتی ہے؟ یہ بات مراقبے کا نچوڑ ہے کسی چوائس کے بغیر اپنی خارجی دنیا اور داخلی دنیا کے شدید ٹکراؤ سے ججمنٹ یا ملامت کے بغیر باخبر ہونا جب آپ اس نکتے پر پہنچیں گے تو معلوم ہوگا کہ دنیا آپ سے جدا نہیں ہے ا ہی دنیا ہیں چنانچہ شعور سے اپنے آپ باخبر ہونے سے وہ حصے غائب ہوجاتے ہیں جو شعور کو بناتے ہیں شعور ایک بالکل مختلف چیز بن جاتا ہے پھر باخبری کل کی ہوتی ہے جز کی نہیں ہے۔

یہ ہے ■ بات جو کرشنا مورتی مراقبے کے بارے میں کہتا ہے آپکو تمام مراقبے پر نہیں بلکہ اس کے بنچوڑ پر گرفت کرنی چاہیئے وہ جو کچھ کہنا چاہتا ہے اگر آپ اس کی مزید وضاحت جاننے کے خواہاں ہیں تو اسکی کتابوں سے رجوع کر سکتے ہیں یہ بات کہ مراقبے کے دیگر سسموں پر نکتہ چینی کرنے میں وہ کس حد تک حق بجانب ہے یہ طے کرنا میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

سری آروبندو کا کامل یوگا کا تخلیقی مراقبہ

سری آرو بندو کا عقلمند چیلا عظیم اسکالر اور درویش ہری داس چودھری مراقبے کو تین مراحل میں تقسیم کرتا ہے۔

۱) روایتی انداز سے مراقبہ کرنے والا ذہن کو ڈسپلن کیلئے منتر استعمال کرتا ہے (بصری چیز) نتیجہ مراقبہ کرنے والے کو متصادم معاشرتی قوتوں کی ہلچل و اضطراب سے بلند ہو کر گہرے سکون اور آزادی کے پرانے احساس کا تجربہ ہوتا ہے ■ اپنی روح کے سنہری خول کے اندر آسمانی بادشاہت میں داخل ہوتا ہے مگر روایتی مراقبے کی اعلی و برتر مہا آنند یا مسرت کامل کو پانے کیلئے نامعلوم طور پر بھاری قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ اس میں فکر کی آزادی دب جاتی ہے جو گرو کے دیئے ہوئے ویلیو سسٹم کی تنقیدی تشخیص میں معذوری و نا اہلی پر منتج ہوتی ہے یعنی آزاد سوچ دب کر رہ جاتی ہے بے حسی باعث گروہ کے تفویض کردہ ویلیو سسٹم کی تنقیدی انداز سے تشخیص کرنے کی اہلیت باقی نہیں رہتی۔ "ویلیو سسٹم بیان کیا جاسکتا ہے یا پھر کنا یتہ دیا جاتا ہے کسی بھی صورت میں یہ ٹھوس حقیقت کے بے پایاں پورے پن کی تجرید یا انتزاع ہے"

۲) نتیجہ توازن برقرار رکھنے کیلئے غیر تقلیدی یا غیر رسمی مراقبے کی ضرورت پڑتی ہے مراقبہ اپنی غیر رسمی صورت میں باقاعدہ استفسار کا فن ہے یہ مسلسل سوالات پوچھتے رہنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے حقیقت سے متعلق اور اپنی ذات سے متعلق سوالات یہ اساسی سوچ ہے اس قسم کے مراقبے کا خاص طریقہ اس طرح کے ایسے سوالات پوچھنے پر مشتمل ہے "میں کون ہوں؟" کیا میں واقعی وہ ہوں جو معاشرہ مجھے سمجھتا

ہے "کیا میں معاشرتی لیبلوں اور عہدوں کی ایک ڈوری ہوں؟ کیا میں ترتیب دیئے ہوئے معاشرتی نقابوں اور مقررہ کار منصبی کا مجموعہ ہوں؟ اگر نہیں تو پھر میں کون ہوں؟ اور میں کدھر جا رہا ہوں؟

۳) تخلیقی مراقبہ " مراقبہ اپنی غیر رسمی صورت میں فی الحقیقت اسٹیکو کل سرجری سرانجام دیتا ہے یہ انسان کے اندر روح کو پاکیزہ کرتا ہے اور خوش امیدانہ نشوونما اور ذات کی تکمیل کی راہ استوار کرتا ہے۔ مگر حتمی مقصد تک پہنچنے کیلئے پورا دائرہ مکمل کرنا چاہیئے۔

کامل مراقبے کے دوران سچائی کی تمام صورتوں میں تنقیدی استدلال سے کام لیا جاتا ہے یہی ہے وہ بات جسے آرو بندو نے جامع محیط وسیع سپر امنٹیل یا کامل احساس شعور آگاہی علم با وقوف کیا ہے ہندوستان کے قدیم داناؤں نے اسے وسیع [illegible] کہکر بیان کیا یہ پختہ اور بلیغ روشن خیالی ہے جو اپنے وجود کے باطنی مرکز پر گہرے ارتکاز سے پیدا ہوتی ہے یا اپنی ہستی یا وجود کی حقیقت کی اساس پر گہرے ارتکاز کا نتیجہ ہے اس کیلئے کوئی تکنیک نہیں ہے اس تک سب سے قریبی اپروچ کرشنا مورتی کی چوائس باخبری ہے۔

سوامی چن مایانند کا مراقبہ:۔

چن مایا مشن بمبئی کا سوامی چن مایا نند اپنی کتاب **Meditation and life** میں مراقبے کی مندرجہ ذیل تکنیک پیش کرتا ہے اسے یہاں قدرے مختصر صورت میں پیش کیا جاتا ہے۔

۱) ایک پتلی ہموار گدی پر آرام سے بیٹھ جائیں ترجیحاً پدم آسن کے انداز میں کمر سیدھی رکھیں اور ہاتھو کو ایک دوسرے پھنسا کر اپنی گود میں رکھ لیں آنکھیں وا رکھیں کاور گروہ کے مجسمے فوٹو گراف یا ایک **OM** علامت پر ٹکٹکی باندھ لیں۔

) اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور سر سے پاؤں تک جسم کے مختلف حصوں کو ذہنی طور پر مسل کر جسم کو مزید ڈھیلا کر لیں۔

) زور سے **OM** کا جاپ کریں آواز کو بڑھنے اور آپ کو بھرنے دیں اپنے چاروں

طرف آواز کو چھا جانے میں پورے کلیل سے جاپ جاری رکھیں۔

۴) زور سے OM کا جاپ کرتے ہوئے جب آرام محسوس کرنے لگیں تو کچھ دیری کیلئے آہستہ جاپ کریں پھر اچانک ذہنی طور پر جاپ بند کردیں اور ذہن کو خاموش اور ساکن ہونے دیں ذہنی جاپ روکنے کا حکم اگر آپکی ذات یا وجود کے اندر گہراویں سے آتا ہے تو ذہن خود کو تمام خیالات سے خالی کرلے گا اگر آپ اسے مشکل پائیں تو اپنے ذہنی جاپ کو ذہنی گرج میں بڑھنے دیں پھر اسکی والیوم نارمل حد تک ہلکی کرلیں اور آخر میں ذہنی سرگوشی تک لے آئیں یہاں تک کہ خاموشی اسے نگل جائے۔

۵) چند ایک سیکنڈ تک ذہنی طور پر خاموشی میں رہیں جونہی پہلا خیال ابھرنے لگیں تو بے خیالی کی کیفیت میں جانے کے لیے برہما گیان والی جاپ جپنے لگیں ایک نشست میں اس پروسیس کو تین بار تک دہرائیں۔

رجنیش کی مرقبہ تھراپی۔

رجنیش نے ذہن کے جبرو استبداد سے آزاد کرنے کیلئے اپنے چیلوں کیلئے متعدد تکنیک تجویز کیں۔ یہ تکنیک مراقبہ کرنے والوں کو اپنے سابقہ لاشعوری روے کا شعور دینے کے طریقے سمجھی جاتی ہیں۔ اس میں کلیدی اصطلاح آنکھ سے دیکھنا ہے یعنی تصدیق کرنا۔ ذہنی تسلط اور آزاد رو باخبری کے مابین درمیان سرگرمی ■ رجنیش کا حوالہ دیتے ہوئے کہتے ہیں: اگر آپ باخبر ہونا شروع کردیں تو آپ witnessing حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گردو پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کاموں اپنے روز مرہ کے گردو پیش اور اپنے گرد ہر چیز سے باخبر ہونے لگیں تو آپ witness کرنا شروع کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ تصدیق کرنے یا آنکھ سے دیکھنے میں ہنوز انا ہے (جیسا کہ ہوتی ہے بشرطیکہ کوئی ایسی چیز ہو جو بطور گواہ کام کرے) لیکن اب اس بات سے زیادہ اسلاک نہیں رہتا کہ کیا چیز دیکھی جاری ہے۔ جذباتی اور ذہنی دائرے میں جو کچھ واقع ہوتا ہے ملاحظہ کرلیا جاتا ہے۔

تھراپی اور مراقبے ایک سیٹنگ فراہم کرتے ہیں جس میں لوگ دبے ہوئے جذبات کو منکشف کرنے میں حوصلہ افزائی پاتے ہیں۔ جذبات جو نہ تو صحیح تسلیم کئے جاتے ہیں اور نہ ہی غلط۔ یہ ذہنی کیفیتیں اپنی گرفت کھودیتی ہیں۔ وہ فطری طور پر ڈراپ آف ہوجاتی ہیں۔ قبولیت انا کو بڑھانے اور حمایت کرنے والے احساسات کی جگہ لے لیتی ہے یعنی انا کی حمایت کرنے والے احساسات و ججمنٹ کی جگہ پسندیدگی و رضامندی لے لیتی ہے رائمز مزید کہتے ہیں: "تصدیق یا آنکھ سے دیکھنا جیسا کہ کہا جاتا ہے ہستی کی ایک تفکر پسند کیفیت ہے جو آقا کے بجائے خادم کی حیثیت سے ذہن کو اس کی جائز و برحق پوزیشن تک گھٹاتی ہے خلا سے میں شعور کا سرینڈر اور اضافہ بھگوان کے راستے کے کلی عنصر ہیں۔ قلب ماہیت یا کایا پلٹ تکنیکوں سے کام لیا جاتا ہے جو مراقبہ کرنے والوں کو اس بات سے باخبر اور قبول کرنے کی اجازت دیتی ہیں کہ پروگریس کو کی ذہن کی کوشش کی روشنی میں معاملہ کیا ہے۔

قلب ماہیت کی یہ تکنیک کیا ہیں۔؟ کونسی ہیں ؟ سب سے زیادہ تکنیک قوت محرکہ رکھنے والا مراقبہ ہے یہ پانچ مراحل سے ترکیب پایا ہوا ہے اور ہر مرحلہ دس منٹ تک چلتا ہے یہ بند آنکھوں سے پریکٹس کیا جاتا ہے پہلا ناک کے ذریعے تیز سانس لینے پر مشتمل ہے سانس کا یہ عمل جس کے فنکشن کو توڑنے کیلئے جتنا ممکن ہو بے قاعدہ اور درہم برہم و گڈمڈ ہونا چاہئے۔ رجنیش کے کہنے کے مطابق یہ جذباتی بلاکوں کو سطح تک ابھر آنے کی اجازت دیتا ہے کچھ لوگ سانس لینے کے اس طریقے کو مشکل اور قابل نفرت سمجھتے ہیں مراقبہ کرنے والے کے جذباتی بلاک جب ریلیز ہونے کیلئے تیار ہوں تو مراقبہ کرنے والے سے کہا جاتا ہے کہ جو کچھ رونما ہوتا ہے اسے پوری طرح بیان کردے یہ دوسرا مرحلہ ہے وہ اپنے تکلیف دہ اور پر مسرت جذبات کا سامنا کر کے روتے ہنستے اور آہیں بھرتے ہیں پھر تیسرا مرحلہ آتا ہے مراقبے کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ ابھرتی ہوئی موسیقی کی آواز تک ہو' ہو' ہو کر کے اوپر نیچے جمپ لگاتے رہیں۔ از روئے قیاس یہ سیکس سینٹر' کی اہم توانائیوں کو کھولتی ہے ان کی رو یا بہاؤ کو جسم کے اعلیٰ مرکزوں تک پہنچاتی ہے

مقصد روحانیت بڑھانا ہے۔

ان تین مرحلوں کے بعد چوتھے مرحلے میں مراقبہ آٹو میٹک ہوجاتا ہے ایسا اپنے طور پر ہوتا ہے موسیقی تھم جاتی ہے مراقبہ کرنے والا رک جاتا ہے اور بے حس و حرکت ہوجاتا ہے خود اپنا مشاہدہ کرتے ہوئے۔ وہ دوسرے رقص سے اپنے بدھ پن کے تجربے کا جشن مناتے ہیں۔

رجنیش کا سکھایا ہوا کنڈلینی مراقبہ ایک اور تکنیک ہے یہ درج مراحل میں سرانجام دی جاتی ہے:

۱) مراقبہ کرنے والے پندرہ منٹ تک لرزتے رہتے ہیں تاآنکہ ان پر لرزہ طاری نہ ہوجائے یہ ان کی انرجی کو بیدار کرنے کیلئے ہے۔

۲) اگلے پندرہ منٹ تک وہ رقص کرتے ہیں اور مرتکز ہوجانے والی انرجی سے پیدا ہونے بے چینی یا کھچاؤ کو منتشر کرتے ہیں۔

۳) اب مراقبہ کرنے والے ہلکی موسیقی سنتے ہوئے خاموش ' بے حس و حرکت اور اثر پزیر رہو کر رہ جاتے ہیں۔

۴) وہ نیچے لیٹ جاتے ہیں اور ان سے کہا جاتا ہے ہوجاؤ اس سے ابھری ہوئی روحانی توانائی کا بطور کھچاؤ نہیں بطور مہا آنند تجربہ ہوتا ہے۔

تبتی روایت سے مستعارلی ہوئی ناوا جرما تکنیک بھی رجنیش کیمپوں میں سکھائی گئی تھی مراقبے کی اس تکنیک کے اقدامات یہ ہیں:

۱) مراقبہ کرنے والے تیس منٹ تک اپنے جسموں کو خالی بانس کے برتنوں کی طرح تصور کرکے جو ارتعاش سے بھری ہوئی ہیں باہم گنگناتے رہتے ہیں۔

۲) انرجی کو کائنات میں بکھیرنے کے لیے وہ پانچ منٹ تک اپنے بازوؤں کو حرکت دیتے ہیں۔

۳) اگلے پانچ منٹ تک بازوؤں کی حرکت توانائی کو پھر ان تک واپس بھیج دیتی ہے
۔

۴) مراقبہ کرنے والے بالا آخر مزید پندرہ منٹ تک چپ چاپ بیٹھ جاتے ہیں۔

کوری فکر مراقبہ رجنیش نے صوفیاء سے لیا تھا جس میں جسم کی آٹومیٹک حرکت کا Latihan پروسیس شامل ہے۔ اس تکنیک کی خاص باتیں یہ ہیں:

۱) مراقبہ کرنے والے موسیقی سنتے ہوئے جو دل کی نارمل دھڑکنوں سے سات گنا تیز ہوتی ہے گہرے اور دھیمے سانس لیتے ہوئے ابتداء کرتے ہیں ان کا سانس لینا اور خارج کرنا جہاں تک ممکن ہو خاص حالت میں رکھا جاتا ہے وہ ایک جھلملاتی ہوئی روشنی کو ٹکٹکی باندھ کر بھی گھورتے رہتے ہیں۔

۲) وہ جب تیار معلوم ہوتے ہیں تو ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کو کسی شعوری کوشش کے بغیر حرکت کرنے دیں۔

۳) اس Latihan عرصے کے بعد ان پر پندرہ منٹ تک کامل سناٹا طاری رہتا ہے۔

شفا بخش ذہن۔
ذاتی شفا بخشی کی راہیں۔

۱۹۶۹ء میں میں بالٹیمور یو ایس اے میں ایک بائیس سالہ ہسٹریاں خاتون ہسپتال لائی گئی تھی معائنہ کرنے پر معلوم ہو کہ وہ بیمار نہیں بلکہ دہشت زدہ تھی کیونکہ ولادت کے وقت اسے تیئس سال کی ہونے سے قبل مرجانے کی بددعا دی گئی تھی جس مڈوائف نے اسے کوسا تھا اس نے اس روز پیدا ہونے والی دو بچیوں کو بھی ایسی ہی بددعا دی تھی ایک کو سولہ سال اور دوسری کو اکیس سال کی ہونے سے پہلے مرجانے کی پہلی باچی اپنی عمر کے پندرھویں سال میں کار کے ایک حادثے میں مرگئی اور دوسری کو ایک نائٹ کلب میں بندوقوں سے ہونے والی لڑائی میں گولی لگ گئی تھی۔ کیا اب تیسری کا نمبر آگیا تھا؟ اسے ہسپتال میں داخل کیا گیا لیکن وہ اگلے روز نامعلوم اسباب کی بناء پر مردہ پائی گئی ایک سائنسدان نے اسکی موت کا سبب غیر تخفیف شدہ دہشت کے ذریعے کام کرنے والی عقیدہ کی مہلک طاقت کو قرار دیا۔"

بیماری اور موت میں خوف اور دیگر نفسیاتی عوامل کے ادا کردہ پارٹ پر زور دینے کیلئے اس کیس کو سائنس ڈائجسٹ (اکتوبر ۱۹۷۶ء) میں رپورٹ کیا گیا۔

آپکا فیملی ڈاکٹر اگر دیانتدار ہے تو وہ آپکو بتائے گا کہ اس سے مشورہ کرنے والے ستر فیصد مریض ذہن میں جنم لینے والی بیماریوں سے متاثر ہیں میں جن کے بارے میں بات کر رہا ہوں وہ تصوراتی نہیں اصل جسمانی بیماریاں ہیں عارضہ قلب ذہنی بیماری او سرین 'کینسر اور السر کی طرح یہ اور بھی زیادہ خطرناک بیماریاں ہیں۔

علاوہ ازیں مریض کی ذہنی حالت سے دیگر کم اہم شکایات کا بھی کھوج لگایا جاسکتا ہے قبض اعصابی ڈائریا ' دل کے آس پاس درد ' اعصابی افسردگی ' درد سر میگرین دمہ جلدی اختراق عالم تھکن بد دلی اور تکلیف دہ ماہواری ایام۔

یہ اور دیگر بہت سی بیماریاں سائنٹفک طور پر دباؤ یا شدت سے تعلق رکھنے والی بیماریاں کہلاتی ہیں ذہن جسمانی علامات کیسے پیدا کر سکتا ہے ؟ دل کی بیماری پر غور فرمائیں کچھ سائنداٖنوں کے بقول جب ذہن بھاری دباؤ میں آتا ہے تو بدن میں جمع شدہ چربی خون میں ریلیز ہو جاتی ہے خون میں شامل ہو کر چربی کولیسٹرول پیدا کرتی ہے جس سے آرتھیرو سکلیروسس لاحق ہو جاتا ہے یعنی دل سے بدن میں خون پہچانے والی شریانیں موٹی ہو جاتی ہیں جس سے انجینا یا ہارٹ اٹیک واقع ہوتا ہے ۱۹۶۰ء میں سان فرانسسکو یو ایس رے میں ڈاکٹر میئر فرائڈ میں اور ڈاکٹر رے روزن مے بتایا کہ دل کی بیماری اور حریفانہ معاندانہ اور بے سکون مزاج کے لوگوں کے مابین ایک براہراست تعلق ہے انہوں نے اس ٹائپ کے لوگوں کو اے ٹائپ شخصیت کا نام دیا۔

ذہنی بیماری کی صورت میں ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ذہن جب دباؤ کے تحت ہوتا ہے تو ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کے خون میں ایک کیمیکل کی ریلیز نارمل لوگوں کی نسبت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے ایک اور کیمیکل کورٹیسول جو جسم میں اس وقت رریلیز ہوتا ہے جب ذہن دباؤ میں ہو جنسی رویے میں افسردگی کا باعث پایا گیا ہے اس لیے کینسر اور السر کا اکثر ان لوگوں پر زیادہ حملہ ہوتا ہے جو مستقلاً ذہنی دباؤ کے شکار رہتے ہیں۔

ذہن جب جذباتی دباؤ میں ہوتا ہے تو جسم مختلف طریقوں سے رد عمل ظاہر

کرتا ہے خون میں ریلیز ہوجانے والی چکنائی اور کیمیکل سے قطع نظر ہارٹ ریٹ بڑھ جاتا ہے فشار خون بلند ہونے لگتا ہے۔ خون جسمانی اعضا سے عضلاتی سسٹم میں پمپ ہوجاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں بڑھ جاتی ہیں جسم میں جب یہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں تو دیگر رد عمل کی پوری سیریز بھی رونما ہونے لگتی ہے۔

آنتوں کی حرکت پذیری بڑھ جاتی ہے اور مثانہ سکڑ جاتا ہے انتہائی صورتوں میں یہ صورتحال تخمہ و اسہال اور پیشاب کی زیادتی پر منتج ہوتی ہے۔ اعصابی نظام جسے براہ راست دماغ کنٹرول کرتا ہے آپکی جلدی حالت سے مربوط ہوجاتا ہے انسانی بیضہ جب انسانی جنین میں ڈویلپ ہونے لگتا ہے تو جنین کی جلد میں خلیوں کا ایک سیٹ بڑھنے لگتا ہے اور پہلے سیٹ سے متصل یا ملحق ایک اور سیٹ اعصابی سسٹم میں فروغ پانے لگتا ہے اسی وجہ سے جلد اور اعصاب باہم مربوط ہوتے ہیں بچے اس وقت چپ ہوجاتے ہیں جب ان کی جلد کو تھپکا جاتا ہے اور جب آپ جلد کو گدگداتے ہیں تو ایک طرح کی اعصابی کپکپی یا اعصابی دباؤ اختراق یا التہاب خون جیسی جلدی بیماریوں میں منتج ہوسکتا ہے خوف سے پیلا پڑنا اور الجھن و پریشانی سے چہرہ سرخ ہونا جیسے فقرے بھی ذہن کے جسمانی اثر کو ظاہر کرتے ہیں یعنی ذہن کی جذباتی سائڈ کا اظہار۔

اعصابی دباؤ سے اکثر دل کی دھڑکنوں میں اضافہ اور دل کے آس پاس درد کے شکایت پیدا ہونے کا بھی خطرہ لاحق رہتا ہے جسمانی خطرے کے رد عمل میں دل کی رفتار تیز ہوجانا بدن کا ہی دفاع ہے تاکہ وہ ایکشن کے لیے فوری طور پر تیزی میں اسکے بہرحال بد قسمتی سے جب جاب کے چلے جانے دیوالیہ پن جیسے غیر جسمانی خطرات کا ذہن کو احساس ہونے لگتا ہے تو جسم بھی اسی طرح کا رد عمل کرنے لگتا ہے جس سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے چھاتی کے عضلات میں سختی آجاتی ہے جس سے عارضہ قلب لاحق ہونے کے بارے میں مزید پریشانیاں جنم لینے لگتی ہیں جس سے اصل سچویشن مزید سنگین ہونے لگتی ہے جو واقعی عارضہ قلب کی باعث بن سکتی ہے جیساکہ جب ذہن خطرات کے سگنل بھیجنے لگتا ہے تو مستقل ایکشن کیلئے خون عضلات سے ہٹنے لگتا

ہے اسی طرح خطرے کا مقابلہ کرنے یا اس سے فرار حاصل کرنے کیلئے مزید توانائی کیلئے خون کی نالیوں میں گلوکوز پمپ ہونے لگتا ہے ایسے وقت میں آنتوں کی حرکت بھی سست پڑ جاتی ہے اگر دباؤ مستقل ہے تو آنتوں کی حرکت پذیری مستقلاً سست پڑ سکتی ہے جس سے خطرے سے نمٹنے کے بجائے تخمہ و اسہال ہوجاتے ہیں چونکہ ذہنی دباؤ سے دھچکا کھا کر اعصابی نظام کمزور ہوجاتا ہے اس لیے جسمانی فنکشن کو کنٹرول کرنے میں اسکی اہلیت بھی گھٹ جاتی ہے چنانچہ جب کہ آپ دیکھ چکے ہیں مستقل ذہنی دباؤ کے ذہن قاتل بن جاتا ہے پھر آپ اپنے ذہن کو آسانی کے ساتھ دباؤ کے خلاف مناسب رد عمل کرنا اور اپنی جسمانی بیماری میں شفا بخشی ہونا سکھا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کی طرف باقاعدگی کے ساتھ چلتے ہیں سب سے پہلے میں آپ پر اس نقصان کو تفصیلاً بیان کرونگا جو آپکے جسم کو ذہن سے پہنچ سکتا ہے اور یہ کہ آپ ذہن کی شفا بخشی کی قابلیت و اہلیت کو کسطرح استعمال کرسکتے ہیں اور ذہن کو اپنے جسم کا رفیق و حلیف کیونکر بنا سکتے ہیں۔

ہم اپنے کام کا آغاز یہ غور کرتے ہوئے کرتے ہیں کہ دباؤ دراصل ہے کیا چیز دباؤ پر تحقیق کرنے والے ایک مشہور و معروف محقق نے دباؤ کی یوں تعریف بیان کی ہے: دباؤ کی سب سے زیادہ مختصر ماقل و دل اور صحیح تعریف یہ ہے کہ جب لوگ اپنے مسائل سے نمٹ نہیں پاتے تو دباؤ ذہنی اور جسمانی عوارض اور جذباتی مصیبت و تکلیف کا باعث بن جاتا ہے کونسے مسائل؟ وہ کمپنی پالیسی کج خلق بد مزاج ناپسند مالک، محبت کے تلخی آمیز معاملات، ناکامی کا خوف، ہوسکتے ہیں یہ تمام باتیں آپکے ذہن کو دباؤ میں ڈال سکتی ہیں جو جذباتی ذہنی اور جسمانی مصیبت اور بالآخر بیماریوں میں منتج ہوسکتی ہیں لیکن بیماری ظاہر ہونی شروع ہونے سے قبل ان کی علامات کو نہ تو آپ بیمار علامات محسوس کرسکتے ہیں اور نہ ہی اچھی۔ آپکو اپنے جسم اور ذہن میں ایک مبہم سی بے چینی محسوس ہوتی ہے گویا ان کے اور دنیا کیلئے سب ٹھیک نہیں ہے لیکن آپ بیک وقت اس حالت پر اس مخصوص کیفیت پر اپنی

الگ نہیں رکھ سکتے جس کے بارے میں آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے ؟ آپ تنہا نہیں ہیں بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں آپ اور وہ دباؤ کے تحت ہیں ایکبار پھر ایک سائنسدان کا حوالہ دیتے ہوئے بار بار برائیوں کا حوالہ " ایسا کیوں ہیں کہ بہت سے لوگ مساوات سے نیچے اکثر اپنی پوری زندگیوں تک اپنا فنکشن کرتے ہیں ' نہ بیمار ہوتے ہوئے اور نہ ہی تندرست ہوتے ہوئے اور ایسا کیوں ہے کہ بہت سے لوگ تخفیف شدہ صحت فلاح و بہبود نا تندرستی محسوس کرتے ہیں اپنی توانائیوں کو ضرورت سے کم حاصل کر پاتے ہیں ؟ ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کے یہ ماند اور سنسان علاقے جب زندگی تندرستی اور علالت کے مابین لڑکھڑاتی ہے اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب مصیبت و چتا اور زندگی کی بے اطمینانی زندگی کے کبھی نہ ختم ہونے والے مطالبات پر اثر انداز ہونے لگتی ہے ان غیر مختتم مطالبات حیات کا مقابلہ کرنے والی صلاحیتوں پر اثر اندازی ہونے لگتی ہے اور پھر زیادہ سے زیادہ لوگ مستقل دباؤ کی حالت میں کیوں رہتے ہیں ؟ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت دباؤ سے زیادہ اثر پذیر کیوں ہیں ؟ ایک ہی قسم کا دباؤ ایک شخص میں ہائپر ٹنشن اور دوسرے میں السر کا باعث کیونکر بن سکتا ہے ؟ اسکا سبب یہ ہے کہ ہم میں ہر کوئی زندگی کی تعبیر و تفسیر اپنے طور پر کرتا ہے جو چیز مجھے پریشان کرتی ہے ضروری نہیں کہ آپکو بھی پریشان کرے اس بات کا دارومدار آپکی نیچر اور مزاج پر ہے ۔

ایک شخص کو جس دباؤ کا تجربہ ہوتا ہے وہ ذہن و جسم پر اپنے نشان چھوڑ جاتا ہے ایک بے حس زخم جب نقصان یا ناکامی اچانک اور غیر متوقع ہو نفس اور جسم کی بافت پر ایک ہلکی سی خراش جب ہر روز دباؤ کا معمول جاری ہو یہاں تک کہ معمولی دباؤ بھی داغ چھوڑ جاتا ہے جو ہو سکتا ہے کبھی مندمل نہ ہو پائیں (زندگی میں منفی رجحانات پیدا کرتے ہوئے) جب ایک دباؤ دوسرے کے پیچھے پیچھے آئے اس سے قبل کہ روح رخنے کو مندمل کر سکے تو دباؤ کے لگائے ہوئے گھاؤ گہرے ہو جاتے ہیں اور مندمل ہونے کا عمل سست اور کم یقینی ہو جاتا ہے دباؤ زیادہ تر برسوں میں استوار

ہوتا ہے اور بلڈ پریشر یا خلل اعصاب یا منشیات کی لت میں پڑنے سے قبل برسوں کارفرما رہتا ہے۔

دباؤ پریشر ہے جو معاشرہ آپکی مرضی کے خلاف آپ پر اپنے مطالبات کی تعمیل و پیروی کرانے کے لیے ڈالتا ہے آپ ایک انداز اپنانا چاہتے ہیں اور لوگ چاہتے ہیں کہ آپ کوئی انداز اپنائیں جدوجہد کا مجموعی ماحصل جذباتی تکلیف کا باعث بنتا ہے آپکے اندر دو متضاد لیکن مساوی طور پر طاقتور خواہش ذہن کا کنٹرول حاصل کرنے۔ کامیاب ہونے کیلئے جنگ برپا کرسکتی ہیں ہنوز اس کیلئے کام نہ کرنے کی رغبت کے ساتھ خود مختیار ہونے کیلئے لیکن ہنوز کام سے بے فکر رہتے ہوئے یہ دو مطالبات دباؤ پیدا کرتے ہیں ذہنی اور جسمانی دباؤ (بد ترین دباؤ خود کو بہتر محسوس نہ کرنا اور یہ جاننا ہے کہ کیوں) چنانچہ دباؤ جیسا کہ سائنسدان کو متاثر کرتے ہیں ہم کیا کرسکتے ہیں اور دباؤ سے نمٹنے کی اساس کیا ہے ذہن اور جسم کو پر دباؤ پچوشن میں ضرر رساں انداز سے رد عمل نہ کرنا سکھانا ہے۔

یہ دریافت کرنے کا کہ آیا آپ دباؤ کے زیر اثر ہیں سب سے یقینی راستہ یہ چیک کرنا ہے کہ آپکے عضلات کسقدر تنے ہوئے ہیں دباؤ کے خلاف جسم کا پہلا رد عمل جسم کے مختلف حصوں میں آپکے عضلات کو سخت کرنا ہے تاکہ جسم ایک لمحے کے نوٹس پر ایکشن میں اسکے۔ اس کے جواب میں تنے ہوئے عضلات اپنا پیغام اعصاب کے ذریعے دماغ کو پہنچاتے ہیں کہ وہ ایکشن کے لیے تیار ہیں دماغ صریحا تصدیقی طور پر پیغام کی تعبیر کرتا ہے کہ واقعی ایک خطرہ منڈلارہا ہے اور عضلات کو مزید پیغام اور سال کرنے لگتا ہے جسم کو لاحق فزیکل حملے کے خلاف دیگر اعضا کو جسم کے دفاع کیلئے چوکس کرنے کیلئے مختلف کیمیکل بھیجتا ہے یہ مستقل اور بے ضرورت تبدیلی یا پلٹاؤ جسم کو تھکا ڈالتا ہے بیماری کے خلاف جسم کی بے خونی گھٹ جاتی ہے مزاحمت کم ہوجاتی ہے اور ذہنی و جسمانی طور پر بے چینی و اضطراب کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جو بعد میں اصل بیماری کا روپ دھار لیتی ہے۔

جسم پر ذہن کے حملے کو روکنے کیلئے آپکو لاحق خطرے سے اس کے ادراک

کے نتیجے کے طور پر آپکا پہلا کام ذہن کو یہ اطلاع دینا ہے کہ آپ کسی فزیکل خطرے سے دوچار نہیں ہیں۔ لہٰذا عضلات کا یہ تناؤ غیر مناسب بے سود اور نقصان دہ ہے

دوسری بات یہ کہ ذہن کو تنے ہوئے عضلات کے سگنلوں کی پرواہ نہ کرے اور فزیکل ایکشن کیلئے جسم کا پلٹاؤ روکنے کی تربیت دی جائے۔

دماغ کو یہ سب کچھ عضلات کے رویّے کو جب وہ سخت ہوجائیں تبدیل کرکے اور انہیں آرام دیکر سکھایا جاسکتا ہے عضلات ڈھیلے پڑتے ہیں تو وہ دماغ کو پیغام ریلے کرتے ہیں بلکہ واضح سگنل کہ کوئی فزیکل خطرہ نہیں ہے اور پھر دماغ بھی جسم پر اپنی گرفت ڈھیلی کردیتا ہے جیسا کہ سائنسدانوں کا کہنا ہے جب جسم ڈھیلا پڑنے لگتا ہے اور جسم میں کھچاؤ کے بارے میں چند ایک پیغامات ہی دماغ تک پہنچ پاتے ہیں تو دماغ ان چند پیغامات کی تعبیر relaxation کے احساسات میں کرنے لگتا ہے اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کورٹیکل کنٹرول (یعنی دماغ کا کنٹرول (کم ہوجاتا ہے کچھ صورتوں میں جن میں عضلاتی کھچاؤ کچھ وقت کیلئے مسدود و محصور رہتا ہے یا زیادہ کھنچاؤ قابو میں رہتا ہے جب کھنچاؤ کی گھٹی ہوئی تعداد سے سگنل برین کنٹرول کی ایک خاص دہلیز سے گذرتے ہیں تو وہ اچانک نیچے کی جانب پیغامات کے ایک سیلاب کی صورت میں ریلیز ہوجاتے ہیں (ایک ڈاٹ لگی ہوئی نالی کو کھولنے کی طرح) اور کھچاؤ کے پیغامات اپنے معمول کے مطابق مضبوط انداز میں نیچے بہنے کے بجائے سراسیمگی کی حالت میں نیچے دوڑ جاتے ہیں اس کا نتیجہ غیر منظم عضلاتی سرگرمی کی صورت میں نکل سکتا ہے جیسے کہ تشنجی حرکت جھٹکے لگنا اور یہ تمام موٹر سرگرمیاں کھنچاؤ سے نجات کے حیرت خیز تاثرات کے ہمرکاب ہوتی ہیں۔

ذہن جو قاتل ثابت ہونے لگا تھا اسے کسطرح شفا بخشنے والے میں تبدیل کیا جاسکتا ہے؟ میں آپکو تکنیک سکھاؤنگا جو آپکو عضلات کے کھنچاؤ کے رویے کو بدلنے اور اپنے ذہن کو پرسکون رکھنے کا اہل بنائیں گی پھر آپ ایک پرسکون حالت میں اسی پچویشن کا سامنا کرسکتے ہیں جو دباؤ کا باعث بنتی ہے استدلالی طور پر ان تمام ممکن

الحصول آپشن کو خاموشی سے زیر غور لاکر جو اس دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں اور اگر ضرورت پڑے تو دوستوں اور پیشہ ور لوگوں سے ضروری مدد حاصل کرتے ہوئے اگر آپکو معلوم ہو کہ کسی نے آپکو قانونی مقدمے کی دھمکی دی ہے تو پہلا رد عمل پریشان ہونا ہوتا ہے یہ کیفیت ان علامات کو پیش کرتے ہوئے جو ہم پہلے ہی بیان کرچکے ہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی اور ایک پریشان ذہن اس فوری کام پر توجہ مبذول نہیں کرسکتا یعنی دوستوں یا قانون دانوں سے یہ معلوم کرنا کہ وہ دھمکی کتنی سیریس ہے اور یہ کہ اس سے کیسے نمٹا جائے۔

چنانچہ مشق نہ صرف ذہن کو پر دباؤ کوشش میں نقصان پہنچانے والے رد عمل سے نجات دیگی بلکہ ان مشقوں سے ان مسائل سے پوری توجہ اور انرجی کے ساتھ عہدہ برا ہونے کیلئے مزید طاقت بھی ملے گی۔

یہ مشقیں حقیقتاً بہت آسان اور سیدھی سادی ہیں ■ دو مرحلوں میں کی جائینگی پہلا مرحلہ جسم کو احتیاط کے ساتھ detense کرنے پر مشتمل ہوگا اور دوسرا مرحلہ relaxed جسم کو ذہنی سکون اور آرام دینے میں استعمال کرنے پر مشتمل ہوگا
۔

پلیز یہ بات سمجھ لیں کہ جسمانی اور ذہنی relaxation بالکل مختلف قسم کی ہیں جسم کو اس نارمل انداز میں relaxed نہیں ہونا چاہئے جیسے کہ آپ کے سوتے وقت ہوتا ہے بلکہ ایک ایسے انداز میں ہونا چاہئے جس سے ذہنی سکون کا حصول آسان تر ہوجائے آسٹریلوی ڈاکٹر اینلی میئرس کے بقول اگر ہم جسمانی طور پر بہت پر آسائش ہیں تو اصل ذہنی آرام حاصل کرنا مزید مشکل ہوتا ہے کیوں کہ اس وقت ہم آرام کا احساس اپنے جسم کے فزیکل آرام و آسائش کے ذریعے حاصل کرتے ہیں اپنے ذہن کی سرگرمی کے ذریعے نہیں۔"

میری مشقوں کی کارکردگی اور موثر ہونا اس پر منحصر نہیں ہے کہ آپکا دباؤ کس چیز سے ہوا ہے کیونکہ اگر آپ خود کو بے چین پریشانی مضطرب اور عام طور پر بے آرام محسوس کررہے ہیں لیکن حقیقتاً یہ نہیں جانتے کہ کیوں تو اس بات سے خود کو

پریشان نہ ہونے دیں آپکی تکلیف کا باعث کچھ بھی ہو ٹکنیک موثر اور کارگر رہے گی

میری ٹکنیک اس حقیقت پر مبنی ہے کہ جس طرح آپ بیک وقت مسرور اور رنجیدہ نہیں ہوسکتے لہذا ایک ہی وقت میں آپ پریشان اور relaxed بھی نہیں ہوسکتے۔ آپ ایک باڈی میکنزم جو متلازم یا دو طرفہ امتناع کہلاتا ہے ایسی علامات پیش کرتے ہیں جو ان علامات سے مختلف ہیں جو دباؤ سے پیدا ہوئی ہیں اور یوں آپ پروسیس کو معکوس یا الٹ کردیتے ہیں۔ پھر آپ رد عمل یا جوابی فعل کو ایک عادت میں تبدیل کردینے اور اسے اپنی شخصیت کا ایک مستقل جز مقرر کرنے کے لیے مشقوں کا اکثر کافی اعادہ کرتے ہیں۔

آپکا ذہن اس وقت پریشان ہوجاتا ہے جب وہ ان حالات کا ادراک کرتا ہے جو اسے یہ بتلاتی ہیں کہ سب کچھ ٹھیک نہیں ہے اور یہ کہ آپکو جن حالات کا سامنا ہے آپ ان سے نمٹ نہیں سکتے۔ آپ اپنے ذہن کو اعتماد کے سگنل بھیج سکتے ہیں مگر ذہن ان پیغامات کو اسی وقت قبول کریگا اور ان کا یقین کرے گا جب وہ خیالات میں متفرق کسی ادھیڑبن ہوگا یا اسکا بہاؤ infocused ہوگا۔

آپ جب مشقیں کریں تو فوری معجزوں کی توقع نہ رکھیں مسلسل اصلاح ہوتی جائیگی اور ڈرامائی ریلیف سے بھی قابل ترجیح اصلاح ہوگی۔

مشقیں نیچرل ہیں تازہ دم کرنے والی اور آپکے دن کا بہت کم وقت لینے والی ہیں مگر بہترین نتائج کے حصول کیلئے باقاعدگی کے ساتھ کی جانی چاہیں ترجیحی طور پر انہیں ایک مقررہ وقت پر اپنے معمولات میں شامل کر کے جیسے دانتوں کو برش کرنا وغیرہ۔ آپ جلد ہی ان سے آگے دیکھنے لگیں گے اگر آپ کام کا مبادلہ کرتے ہیں تو مشق کو کرنے کیلئے بس یا ٹرین اچھی جگہیں ہیں۔

بعد میں ان مشقوں کے کرنے سے دیگر کام کرتے وقتِ سکون کا احساس ہونا مراد ہے تاکہ آپ سڑک پر گھومتے پھریں خود کو پر سکون رہنے کی تربیت دے سکیں پھر جیسا کہ ڈاکٹر میئرس کا کہنا ہے "ذہن کا یہ سکون ہمارے اندر داخل ہونے لگتا ہے تاکہ

ہم جو بھی کام کریں سکون ہمارے ساتھ ہو۔"

ڈاکٹر میٹرس سفارش کرتا ہے کہ آپ ایک سخت سطح پر پشت کے بل لیٹ کر مشق کریں یوں کہ لیجئے فرش پر ایک شیٹ بچھا کر اور تکیہ استعمال نہ کریں اگر آپ کی عمر زیادہ ہے تو ایک پہلا تکیہ استعمال کریں اور لیٹنے کیلئے ایک کے بجائے دو یا تین چادریں استعمال کریں۔ لیکن اس کا خیال رکھیں آپ بہت زیادہ پر آسائش نہ ہوں اگر آپ تکیہ استعمال نہیں کرتے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ اپنے مقصد کے حصول میں تیزی سے کامیاب ہوں گے۔ اپنے بازووں کو اپنی طرف رکھیں تاکہ آپ Symmetrical positon میں ہوں اگر آپ بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو اپنے بازو یا تو کرسی کے بازووں پر رکھیں یا اپنی رانوں پر اگر آپ فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو ٹانگوں کو اندر کی طرف کھینچ کر رکھیں تاکہ کچھ بے آرامی برپا ہوسکے۔ ہاتھوں کو ٹانگوں کے درمیان رکھیں یا جسم کے دونوں جانب ڈھیلے چھوڑ دیں۔

جب ایکبار یہ طے کرلیں کہ دن کے کونسے وقت آپ مشق کیا کریں گے تو روزانہ اسی وقت مشق کیا کریں۔ شروع میں ہربار صرف دس منٹ لگیں گے اور اور بعد میں صرف پانچ سات منٹ۔ یہ بات قابل ترجیح ہے کہ کھانا کھانے کے بعد کے بجائے کھانا کھانے سے پہلے مشق کی جائے۔ یہ بات نہایت اہم ہے۔ آپ جیسے ہی یہ محسوس کریں کہ دباؤ کی کیفیت گھٹ گئی ہے تو فورا مشق بند نہ کریں۔ آپکا عضلاتی کھچاؤ جسمانی اضطراب اور ذہنی پریشانی گھٹ جائیگی یا ختم ہو جائے گی لیکن پھر بھی مشق بند نہ کریں۔ مشق آپکی زندگی کا حصہ بن جانی چاہئے' ایسی نیچرل جیسے سانس لینا اور کھانا پینا۔ آپ جتنا Tense اسٹارٹ لیں گے تیکنک کے فوائد کا اتنا ہی تیزی سے تجربہ ہونیکا امکان ہے۔ ڈاکٹر میٹرس کو یہ وضاحت کرنے دیں کہ جب بدن مشق کرنے سے detensed ہوجاتا ہے تو کیا ہوتا' ذہن پر سکون ہو جاتا ہے اور محویت میں مصروف ہوجاتا ہے۔" ہم جب ذہنی مشقیں کر رہے ہوتے ہیں تو ہم خیالات کے مختلف سلسلوں کو ذہن میں در آنیکی اجازت دے دیتے ہیں جبکہ ہم بہت

Relaxed ہوتے ہیں" ان حالات میں یہ بات واقع ہوتی ہے کہ ہمیں خیالات کو منطقی طور پر سمجھ لینے کے برعکس ان کا تجربہ ہوتا نیز ہمیں ان کا تجربہ ایک موثر سادہ انداز میں ہوتا ہے۔

یہ اس انداز سے مختلف چیز ہے جس میں خیال ہمیں ہماری نارمل الرٹ کیفیت میں متاثر کرتا ہے اور یہی وہ بات ہے جو ہم پر مشقوں کا اس قدر گہرا اثر واضح کرتی ہے۔

اب میں مشقوں کی طرف آتا ہوں۔ آپ ایک آرام کرسی پر بیٹھ جائیں یا فرش پر آلتی پالتی مار کر یا تکیہ لگائے بغیر زمین پر لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور تین گہرے گہرے سانس لیں۔ وہ آپکو relax ہونے میں مدد دینگے پھر یقین کلی کے ساتھ خاموشی سے اپنے آپ سے کہیں۔:

میں جسمانی اور ذہنی طور پر relaxe ہو رہا ہوں یہ بہت سکون اور آرام دہ تاثر ہے پرسکون و پر آسائش ہونا اچھا محسوس ہوتا ہے۔

اپنی ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے کرلیں وہ جب tense ہو تو اپنے ہاتھوں سے محسوس کریں مثال کے طور پر آپ جب انہیں اٹھائیں تو یہ معلوم ہو کہ ڈھیلے چھوڑ دینے سے وہ کتنے ملائم اور ڈھیلے ہو گئے ہیں۔

خود کو بتائیں۔

میری ٹانگوں کے عضلات ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں میں عضلات کو ڈھیلے پڑتے محسوس کر سکتا ہوں۔ جیسے ہی آپ یہ کہیں اپنے ذہن سے ٹانگوں میں کوئی تاثر ہوا ہوا اخذ کریں خود سے یہ کہتے رہیں میری ٹانگیں گرم بھاری اور آرام دہ محسوس ہو رہی ہیں عضلات کے ڈھیلے پڑنے میں ان کا نیچرل وزن محسوس کرتا ہوں میرے بازوؤں کے پٹھے بھی بازوؤں کا وزن چھوڑتے جا رہے ہیں وہ بھاری گرم اور آرام دہ محسوس ہوتے ہیں میں جیسے ہی اپنی ٹانگوں اور بازوؤں سے تاثر اخذ کرنا سیکھتا ہوں بھاری پن کا تاثر دھیرے دھیرے بڑھتا جاتا ہے۔

میں اپنے چہرے کے عضلات کو بیٹھتے ہوئے محسوس کرتا ہوں عضلات کے

بیٹھ جانے سے میرا جبڑا ڈھیلا اور چہرے ملائم پڑجاتا ہے میں ہونٹوں اور آنکھوں کے گرد رخساروں کا تاثر محسوس کرتا ہوں اور یہاں تمام پٹھوں کو ڈھیلے پڑتے محسوس کرتا ہوں اور مجھے ایک خوشگوار تاثر ملتا ہے یہ تاثر پیشانی تک بڑھ جاتا ہے اور میں نہایت سکون محسوس کرتا ہوں۔

ان خیالات کو اپنے آپ پر کئی دفعہ دہرائیں اور تاثرات محسوس کرنیکی کوشش کریں تاثرات ایک دم رونما نہیں ہوسکتے لیکن خواہ دھیرے دھیرے یا تیزی سے آپ تاثرات محسوس کریں گے۔ اب اپنے آپ سے کہیں میرے تمام عضلات بیٹھ گئے ہیں اور میں پر آسائش اور پرسکون محسوس ہوتا ہوں۔ سکون میرے جسم میں ہے اور میں اسے اپنے ذہن میں بھی محسوس کرسکتا ہوں سکون اب میرے وجود کا ایک حصہ ہے اور جیسے جیسے میں یہ مشق روزانہ کرتا رہونگا یہ سکون بڑھتا جائے گا فراواں ہوتا جائے گا۔

یہ کئی بار کہیں آپ مزید سکون محسوس کریں گے اگر توجہ پھیرنے والے خیالات آئیں تو آنے دیں اور جانے والے اپنی suggestions جاری رکھیں باہر کی طرف کی آوازیں آپکو پریشان کرنا چھوڑ دیں گی آپ انہیں سن سکیں گے مگر وہ آپکی توجہ نہیں پھیر سکیں گے آپکو الجھن میں نہیں ڈالیں گی۔ وہ غیر متعلق و بے تک آوازیں ہیں جو آپکے لیے کوئی دلچسپی نہیں رکھتیں۔

اب اپنے آپ سے یہ کہیں " : میں اپنے پورے وجود میں سکون محسوس کرسکتا ہوں اپنے ذہن اور جسم میں گویا اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ میں اگر اپنا ذہن ہٹالوں تو یہ بھی ہٹ جائے گا میں ہر سانس کے ساتھ خود کو اور زیادہ سکون کی طرف بہتے محسوس کرتا ہوں زیادہ سے زیادہ مکمل سکون میں جالیسے ہی اس بہاؤ کی طرف جاتا ہوں بہاؤ کے تاثر سے خود کو مزید آشنا پاتا ہوں۔

اگر آپ کو نیند آجائے تو خود کو مزید بے آرام کرلیں۔ اگر آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے ہیں تو پیروں کو اور قریب کھینچ کریا اپنے شانوں کی ہنسلیوں کے نیچے کچھ کنکریاں رکھ کر اس صورت میں جب آپ لیٹے ہوئے ہوں اگر آپ کرسی پر

بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے بازو کی جلد میں کپڑوں سے چبھن کرتی ہوئی گرہ باندھ لیں۔ بے چینی آپکو بیدار رکھے گی اور آپکو اپنے جسم کو جلد پر چبھن کا احساس نہ ہونے دینے کیلئے آپکے ذہن کو متحرک رکھے گی۔ جیسے جیسے مشق میں ترقی کرتے جائیں ہر بار کلی و بے چینی میں تھوڑا سا اضافہ کرتے جائیں تاکہ آپکا ذہن اس بے چینی پر تغافل کرنے کیلئے ہر بار گہرا سکون حاصل کرنے پر مجبور ہوتا رہے اپنا سکون گہرا کرنے کیلئے کچھ دیر کے بعد جب آپ مشق کرنی شروع کریں تو اپنی آنکھیں بند نہ کریں اس کے بجائے جب آپکا جسم آپکی کاوشوں کے ذریعے پر سکون ہوتا جائے گا تو آنکھوں کے پپوٹے تقریباً نصف بند ہونے لگیں گے یا بالکل بند ہو جائیں گے خود بخود نیچے کی طرف ہو جائیں گے۔ جب وہ اپنی آرام کی پوزیشن حاصل کرلیں گے تو اپکے جسم کو پوری طرح relaxed ہونا چاہیے اور آپکا ذہن پر سکون اور ادھر ادھر بہتا ہوا آوارہ اور بے ٹھکانے ہونا چاہیے۔

جب آپ متعدد بار مشق کر چکے ہوں اور برپا کردہ سکون سے مطمئن ہو چکے ہوں تو ہر بار سانس لیتے وقت اپنی آنکھیں کھول دیں اور جب سانس اندر کی طرف لیں تو بند کرلیں جب کئی دن تک یہ پریکٹس کر چکیں تو اول تا آخر آنکھیں کھولے رہیں۔ اپنے کمرے میں چہل قدمی کرتے ہوئے آہستہ آہستہ چلتے ہوئے مشقوں کی پریکٹس کرتے رہیں جب آپ چلنے لگیں تو خود کو بتائیں:۔

میرا ذہن پر سکون ہو مطمئن ہے میرا جسم آسانی اور تال کے ساتھ حرکت کرتا ہے اور جب میں چلتا ہوں تو میرے چہرے کے عضلات ڈھیلے اور ملائم محسوس ہوتے ہیں اور میرا ذہن بھی پر سکون اور مطمئن رہتا ہے۔

دوسرا قدم خود کو پر سکون حالت میں لانا ار ذہن کو محویت کے عالم میں استوار کرکے اس کے سامنے کچھ سادہ اور آسان تجاویز رکھنا جن پر وہ عمل پیرا ہو سکے ہر بار سانس خارج کرتے ہوئے اپنے دماغ کو ایک پیغام بھیجیں ایک سمپل پیش خدمت ہے جس سے آپ ابتداء کرسکتے ہیں۔

میرا جسم پوری طرح relaxed ہے۔

میرا جسم اور ذہن زبردست سکون اور اطمینان اور آرام محسوس کرتے ہیں۔
سکون مجھے طاقت کا ایک احساس دیتا ہے۔
ایک زبردست طاقت۔
میں باطنی طاقت کو محسوس کر سکتا ہوں۔
پیچیدہ جملے استعمال نہ کریں رف ذہن کو سمجھنے کیلئے سادہ آئیڈیا دیں۔
مثال کے طور آپ بستر میں لیٹتے وقت کیلئے مندرجہ ذیل زبانی فارمولا:
ڈھیلاء ملائم
ٹانگیں ڈھیلی ہیں۔
مکمل ڈھیلی۔
ان سے متعلق جو کچھ میں محسوس کرتا ہوں وہ بستر پر ان کا وزن ہے۔
بھاری اور ڈھیلی۔
بھاری 'ست' خوابیدہ۔
نیند سے میرا جسم بھاری ہے۔
یہ میرے چہرے کو گھیرتی ہے۔
نیند سے پپوٹے بھاری ہیں۔
اسقدر نیم خوابیدہ 'خوابیدہ۔
میں نیند میں ڈوبا ہوا ہوں۔
آپ جب پپوٹوں کا بھاری پن اور بدن کا وزن محسوس کریں تو ایک خوابیدہ پوزیشن میں کروٹ بدل لیں آپکو نیند آجائیگی اگر آپ کسی فوبیا مثلاً پبلک اسپیکنگ سے متاثر ہیں تو درجہ ذیل باتیں suggest کریں۔
آپ relaxed ہیں۔
سراسر پرسکون و پر آسائش۔
خود کو سامعین میں دیکھتا ہوں۔
میں پرسکون و پر آسائش ہوں۔

میں خود کو ڈائس پر چلتا ہوا دیکھتا ہوں۔
میں اپنے آپ کو دیکھ سکتا ہوں۔
پر سکون و پر آسائش۔
میں خود کو بولتے ہوئے دیکھتا ہوں۔
سکون وار روانی کے ساتھ۔
کوئی چیز مجھے ڈسٹرب نہیں کرتی۔

اگلا قدم یہ ہے کہ دوستوں کو یہ بتائے بغیر کہ آپ کیا کر رہے ہیں دوستوں کے ہجوم میں مشق کریں چونکہ آپ خاموشی کے ساتھ مشق کر رہے ہوں گے لہٰذا دوسروں کو اسکا علم نہ ہو سکے گا دوسرے لوگ باتوں میں مصروف ہوں گے۔ جب آپ خود کو بہت زیادہ پر سکون محسوس کرنے لگیں تو اپنے دوستوں کو ایک پر اشتیاق حکایت سنائیں یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ اجنبی لوگوں کے ایک ہجوم سے خطاب کر رہے ہیں اس کے بعد کمرے میں جہاں آپکے دوستوں کے ساتھ اجنبی لوگ بھی موجود ہیں ایک حکایت یا چند جملے جو آپ نے کمرے میں کہے ہوں بیان کریں۔ تب آپ اجنبی لوگوں کے کمرے میں بولنے کا اہتمام کر سکتے ہیں مگر غیر رسمی رسمی انداز میں۔ جیسے کہ آپکا سکون برقرار ہو اور آپ اعتماد حاصل کرلیں تو پبلک کے سامنے پورے خلوص کے ساتھ پوری طرح خطاب کرسکتے ہیں البتہ آپکو اپنی تقریر کی اچھی طرح ریہرسل کرنی ہوگی اور جانس کی کوئی بات چھوٹنے نہ پائے۔

دیگر فوبیا کیلئے بھی ایسی ہی تکنیک استعمال کی جاسکتی ہیں جب آپ مشق کریں تو مرحلے پر اس سچویشن کا تصور کریں جس سے آپ گھبراتے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ واضح تصور کرنے کے اہل ہونگے آپکی تکنیک اتنی ہی زیادہ متاثر ہوگی۔

یہی تکنیک جلد کے احتراق دے وغیرہ کیلئے بھی اختیار کی جاسکتی ہے لیکن اسے کرنے سے پہلے آپکو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلینا چاہئے آپکو تکنیک کی لڑائی سے قبل بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرلینا چاہئے۔ اب میں آپ کو پرانا درد کنٹرول کرنا سکھاتا ہوں۔

درد کی بہت سی اقسام مزید تیز ہو جاتی ہیں کیونکہ دباؤ سے پیدا ہونے والی آپ کی نفسیاتی کیفیت سے وہ سنگین ہو جاتی ہیں۔ خود کو Relax کرنے کی مشق آپ کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کرے گی اور بہت سے دکھ اور درد ان سے نمٹنے کی کوشش کئے بغیر ختم ہو جائیں گے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ درد خیالی تھا بلکہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن نے اس سے نمٹنے کی شفا بخش طاقت اس پر سختی سے استعمال کرنی شروع کر دی ہے۔

ڈاکٹر میرس کہتا ہے کہ درد کا اس کی اصل صورت میں تجزیہ کرتے ہوئے اس کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر درد کے بارے میں ہماری تکلیف یا نفسیاتی ردعمل اسے بڑھا دیتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے بازو میں ایک پن چبھائیں تو آپ اس تجربے کو درد شروع ہونے سے پہلے ہی تکلیف دہ محسوس کریں گے۔ لیکن اگر آپ میری مشق سے اپنے عضلات اور ذہن کو پرسکون کر لیں تو آپ اس قدر تکلیف محسوس نہیں کریں گے اور درد بھی گھٹ جائے گا۔ آزما کر دیکھ لیں۔ اگر آپ کسی پرانے درد سے متاثر ہیں جس کا آپ کا ڈاکٹر علاج نہیں کر سکتا تو اس کی اصلاح کے لئے آپ Auto Suggestion آزما سکتے ہیں۔ خود کو ایک پرسکون حالت میں لائیں۔ اپنی معمول کی تکنیک کو اس وقت استعمال کرتے ہوئے جب درد کم سے کم ہوتا ہو اور خود کو یہ خیال سمجھاتے ہوئے۔

"اس صبح (یا شام) میں خود کو بہتر محسوس کرتا ہوں۔ میرا درد تھوڑا سا کم ہوا ہے۔ کل یہ اور بھی کم ہو گا"

ہر روز ایسا کرتے رہیں اور خود کو بہتر محسوس کرتے رہیں۔ جیسے آپ نے خود کو گرم اور بھاری ہونے کا احساس دلایا تھا۔ ہر بہتری کو پیش نظر رکھیں اور اس بات سے تجاہل برتیں کہ درد عود کر آئے گا۔

اگر آپ کا درد نہ صرف پرانا بلکہ بے حد ہو تو آپ اپنی مشق کے دوران خود کو یہ خیال دلا کر درد سے تعلق ختم کر سکتے ہیں کہ جسم کا وہ حصہ جو درد کرتا تھا جسم سے کاٹ کر دور پھینک دیا گیا ہے۔ وہ جتنا دور جاتا ہے آپ اتنا ہی کم درد محسوس

کریں گے۔ دکھتے ہوئے حصے کو دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ مرئی شکل میں اسے دور جاتے ہوئے تصور کریں۔ اس قدر دور کہ آپ کو بمشکل ہی نظر آسکے۔ کچھ لوگ اس علیحدگی' جدائی یا قطع تعلق میں بہت اچھے ہوتے ہیں اور ڈرامائی اثرات حاصل کرسکتے ہیں۔ لیکن مناسب و بہتر ہی ہے کہ اسے صرف حد سے زیادہ درد کے لئے ہی استعمال کیا جائے۔ درد کو کنٹرول کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے اندر درد پیدا کریں اور پھر اسے دبانے کے لئے اپنا ذہن استعمال کریں۔ خود کو کپڑے ٹانگنے کی کھونٹی سے کچوکے لگا کر شروع کریں۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ برداشت سے زیادہ خود کو رب نہیں پہنچا سکتے کیونکہ آپ درد کو کنٹرول کررہے ہیں۔

خود کو پرسکون ذہنی و جسمانی حالت میں لائیں۔ پھر اپنے بازو کی جلد پر وہ کھونٹی رکھ دیں۔ بازو کی جلد کو صرف کھونٹی کا لمس محسوس کرنے دیں۔ پھر اس کھونٹی سے بازو پر گہری چٹکی لیں۔ اپنی پرسکون حالت برقرار رکھیں۔ ذہن کو Relasxed اور آوارہ و بے ٹھکانے رہنے دیں۔ جب آپ درد کو نیوٹرالائز کرچکیں تو کھونٹی سے جلد پر چٹکی بھرتے ہوئے پتلے پتلے فولڈ بنائیں تاکہ ہر بار چٹکی بھرتے ہوئے بے چینی و بے کلی کے بغیر درد مزید تیز اور شدید ہوجائے۔ آپ اب شدید درد کے ساتھ اگلی مشق کے لئے تیار ہیں جس کی ڈاکٹر میرس سفارش کرتا ہے۔ ایک تیلی کا ٹکڑا جلالیں۔ کچھ دیر اسے جلنے دیں پھر بجھا دیں لیکن اس کے جلے ہوئے سرخ حصے کو سرخ رہنے دیں۔ تیلی یا ڈوری ایسی ہو جو آہستہ آہستہ جلے۔ خود کو پوری طرح Relax کرلیں۔ نیم باز آنکھوں سے اپنے بازو اور تیلی کو دیکھیں اور اپنے ذہن سے سکون اور آرام کے الفاظ کہتے ہوئے تیلی کو بازو کے قریب لائیں اور کچھ دیر تک اسے اپنے بازو سے لگنے دیں مگر اس قدر اچانک بھی نہیں۔ یہ آپ کے خیالات کو ڈسٹرب نہیں کرتی کو آپ گرمی محسوس کرتے ہیں۔ چند لمحے آرام کریں اور تجربے کو دہرائیں۔ اگلے روز آپ اپنے بازو پر چھوٹے چھوٹے آبلے پائیں گے۔ ▪ ختم ہوجائیں گے اس تجربے کی ایک ترمیم جسے آپ ترجیح دے سکتے ہیں یہ ہے کہ اپنے بازو پر ایک

وزنی چیز اور اس کے مابین سُتلی رکھیں۔ سُتلی کو جلائیں اور جلنے دیں۔ جب گرم نقطہ اس جگہ پہنچے گا جہاں وہ بھاری چیز آپ کے بازو کو چھوتی ہے تو سُتلی خود بخود بجھ جائے گی۔ مگر آپ کو درد کی کافی زبردست تحریک محسوس ہو گی۔ Relaxation اور سکون کی حالت میں آپ کو درد ہونے کا احساس ہلکا پڑتا جائے گا۔

تجربے کو دوبارہ دہرائیں لیکن پہلی بار سُتلی کو بازو پر اس انداز سے رکھتے ہوئے کہ وہ اس بھاری چیز سے لگنے سے پہلے آپ کی جلد کو 1/8 انچ جلائے۔ پھر بتدریج جلد کو چھوئی ہوئی سُتلی کی لمبائی بڑھاتے رہیں۔

تجربے پہ تجربہ کرتے ہوئے۔ یہاں تک کہ نصف انچ سُتلی آپ کی جلد کو چھونے لگے۔ شروع میں اتنی پتلی سُتلی استعمال کریں جتنی ممکن ہو سکے۔ پھر درد کی شدت کو بڑھانے کے لئے قدرے موٹی سُتلی استعمال کریں۔

اب آپ اپنے پرانے یا مستقل درد کے ساتھ تجربہ کرنے کے لئے تیار ہیں۔ سُتلی کے ساتھ آپ کا تجربہ آپ کو کسی اور درد سے پہلے کی نسبت زیادہ آسانی سے تجاہل برتنے کا اہل بنائے گا۔ کیونکہ آپ درد کو شاک یا تکلیف کے نفسیاتی جز کے بغیر محسوس کر رہے ہوں گے۔

خلاصے کے طور پر آپ کی مشقیں اور تجربات ذہن کو جو پہلے مہلک راستے پر گامزن تھا ایک ایسے ذہن میں تبدیل کر دیں گے جو شفا بخش ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر میبرّس کہتا ہے "آپ کو بہتر نیند' کام میں سکون و اطمینان' گھر میں کم کھنچاؤ' بہتر جنسی تاثر اور زندگی دیگر بہت سے پہلوؤں میں ذہنی اور جسمانی طور پر بہتر تاثر محسوس کرنے لگیں گے"

اگر آپ کو ڈاکٹر میبرّس کی درد سے نمٹنے کی تکنیک غیر دلکش معلوم ہو تو آپ کو مدد دینے کے لئے متبادل تکنیکوں کی چوائس ہے۔

ڈاکٹر تھیوڈور ایکس باربر کی تجویز کردہ تکنیک پیش خدمت ہے جسے Pain Research کی فیلڈ میں بطور لیڈر ملحوظ رکھا جاتا ہے اور جو اپنے شاگردوں کو اپنے درد سے سو فیصد نجات حاصل کرنا سکھانے کا اہل رہا ہے۔ ڈاکٹر باربر کی

تکنیک سات اقدامات پر مشتمل ہے۔

پہلا اقدام: ایک پر سکون جگہ پر لیٹ جائیں۔ Relax ہوں۔ عضلات کے مختلف گروپوں کو سخت کرلیں اور پھر اچانک ڈھیلے چھوڑ دیں۔ سر سے پاؤں تک یہاں تک کہ خود کو پر سکون محسوس کرنے لگیں۔

دوسرا اقدام: لیٹے ہوئے اپنے ذہن میں مندرجہ ذیل فقروں جیسے مثبت فقرے دہرائیں۔

میں سکون' عدم عجلت' اور آرام محسوس کرتا ہوں۔

میں طاقتور محسوس کرتا ہوں اور بقیہ حیات ہونے پر خوش۔

میں لحہ بہ لحہ زیادہ سے زیادہ آرام بڑھا رہا ہوں۔

میرے پاس بہت وقت ہے۔

میں پر سکون ہوں اور اس بے چینی کو برداشت کر سکتا ہوں۔

ایسے فقرے زیادہ سے زیادہ یقین کلی کے ساتھ دس تا پندرہ منٹ تک دہرائیں۔ آپ کو یہ یقین ہونا چاہئے کہ وہ کارگر ہوں گے۔

تیسرا اقدام: بند آنکھوں سے یہ بہانہ کریں کہ آپ پہلی بار اپنے اردگرد کی چیزوں کو دیکھنے والے ہیں گویا آپ کسی اور سیارے سے اترے ہیں۔ اپنی آنکھیں کھول دیں اور اردگرد کی چیزوں پر نظر ڈالیں گویا آپ انہیں پہلی بار دیکھ رہے ہیں۔ مختلف پرچھائیوں' آوازوں' صورتوں اور خوشبوؤں کا نہ صرف آنکھوں' کانوں اور ناک سے ادراک کریں بلکہ اپنی انگلیوں سے بھی چھو کر ان کا ادراک کریں۔

پھر دوبارہ آنکھیں بند کرلیں اور اپنی زندگی میں کسی خوشگوار منظر کو یاد کریں جسے آپ انجوائمنٹ سے یاد کرتے ہوں۔ اس منظر کو جہاں تک ممکن ہوسکے عالم تخیل میں دیکھیں' اس میں زیادہ سے زیادہ احساسات شامل کرتے ہوئے' خوشی اور مسرت کے اس احساس کو شامل کرتے ہوئے جس کا آپ کو اس وقت تجربہ ہوا تھا' اس کام کو کرنے میں کچھ وقت لگائیں اور اس سے بھرپور استفادہ کریں' پھر اپنے خوابوں کے مستقبل کا تصور کریں' زیادہ سے زیادہ واضح کرتے ہوئے۔ اس مشق پر

بھی کچھ وقت صرف کریں۔
چوتھا اقدام: یہ تصور کریں کہ ڈاکٹر آپ کو اس جگہ سن کرنے والا انجکشن لگا رہا ہے جہاں درد ہوتا ہے۔ جب آپ یہ کریں تو آپ ذہنی سکون کی حالت میں ہوں۔ ذہن بھٹکا ہوا اور خوابیدہ سا۔ خواب دیکھتا ہوا۔

اس مخدر دوا کو درد کرنے والی جگہ اور اس کے ارد گرد بہتی ہوئی' درد کو گھیرتی ہوئی تصور کریں' جس جگہ درد ہوتا تھا۔ آپ اس جگہ کو سن محسوس کریں گے۔ درد کو ہر منٹ ہلکا ہوتے ہوئے تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ درد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کم سے کم جگہ میں ہوتا ہے' اس کی شدت ختم ہوتی جا رہی ہے' تا آنکہ درد بالکل ختم نہ ہو جائے۔
پانچواں اقدام: قطع تعلق یا علیحدگی کا طریقہ استعمال کریں' خود کو یہ خیال دلائیں کہ درد آپ کا حصہ نہیں ہے اور یہ کہ وہ آپ کے قطع تعلق کر کے دور ہوتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر بار بار خود کو درد سے اس قدر علیحدہ رکھنے کا اہل ہے کہ اس نے دندان ساز سے اپنا دانت سن کرائے بغیر نکلوا لیا تھا۔
چھٹا اقدام: اپنے ذہن کو غیر متزلزل طور پر درد پر مرتکز رکھیں۔ کسی مزاحمت کے بغیر درد کے تاثر کا تجربہ کرنے کی کوشش کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اتنی گہری چھان بین سے درد مختلف تاثرات میں بکھر جائے گا۔ ان سب سے باخبر رہیں۔ چبھن' دھڑکن' جلاہٹ' خارش' کھنچاؤ وغیرہ سے' جونہی یہ تاثرات لحہ بہ لحہ رونما ہوں سب سے باخبر رہیں۔ آپ درد کو درد سمجھنا چھوڑ دیں اور اسے ایک پیچیدہ عجیب چیز سمجھنے لگیں گے۔
ساتواں اقدام: درد کو کنٹرول حاصل کرنے دیں اور یوں محسوس کریں گویا یہ ایک دلچسپ چیز ہے۔ اس کی جانب آپ کا رجحان درد کی کایا پلٹ کر دے گا۔

ڈاکٹر آرتھر ایس فریز کی سکھلائی ہوئی سیلف ہپناسس پر مبنی ایک اور تکنیک پیش کی جاتی ہے۔
دو اشارتی لفظوں کے بارے میں سوچیں: ایک لفظ "سکون" جیسا جو آپ کو

ہپناسس میں لانے کے لئے ہے۔ اور دوسرا "تازہ دم" کرنے جیسا' آپ کو ہپناسس سے باہر لانے کے لئے۔ پھر خود کو بتائیں' آپ کا مقصد کیا ہے: مثال کے طور پر دن کے باقی وقت کے لئے میرے ہاتھ میں درد کم ہونا اور ختم ہونا۔ یا جب ٹرانس سے نکلوں گا تو چست اور بیدار ہوں گا۔ خود کو پر آرام اور ستایا ہوا محسوس کروں گا اور باقی دن میرے ہاتھ میں درد بہت کم ہوگا۔ آغاز کرنے کے لئے بطور مقصد "کم درد" بہتر رہے گا اور پھر "درد نہیں" تک بڑھتے جائیں۔ خود کو یہ بھی بتائیں کہ ہر بار جب آپ ہپناسس میں جاتے ہیں تو تیزی سے جائیں گے۔ لیکن اگر کوئی ایمرجنسی ہوئی تو آپ فوراً بیدار ہو جائیں گے اور جو روری ہوگا ایکشن لیں گے۔ اب ذہنی سکون کی مشق (ڈاکٹر باربار کی تکنیک میں اقدام نمبر 1 اور اقدام نمبر 2) کریں اور سکون کو گہرا کریں یہاں تک کہ آپ اپنے ذہن کو خواب دیکھتا اور بھٹکا ہوا محسوس کرنے لگیں۔

اپنے ایک ہاتھ کو سن ہوتے تصور کریں۔ یہ خیال دلائیں کہ وہ تمام تاثر کھوتا جارہا ہے اور آپ تاثر کو اس میں سے رستے ہوئے محسوس کرسکتے ہیں۔ کئی دفعہ مکرر خیالی دلانے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ہاتھ سن ہوتا جارہا ہے جب آپ ایسا کریں تو اس ہاتھ کو جسم کے دکھتے ہوئے حصے پر رکھ دیں اور خود کو یہ خیال دلائیں کہ بے حسی دکھتی ہوئی جگہ میں بہتی جارہی ہے تاآنکہ درد کا احساس ختم نہ ہوجائے۔ جب تک آپ اس احساس کو ڈویلپ نہ کرلیں متاثرہ جگہ میں سن اور بے حس ہونے کا خیال سمجھاتے رہیں۔ اگلا کام یہ کریں کہ اپنی توجہ دکھتی ہوئی جگہ پر مرکوز کرلیں اور درد بند کرنے کے لئے ڈاکٹر باربر کے سات اقدامات میں سے کسی ایک اقدام پر عمل پیرا ہوجائیں۔ بہت سے لوگ سیلف ہپناسس کے تحت ان اقدامات کو اور بھی زیادہ مؤثر پاتے ہیں۔ جب آپ نے کچھ کامیابی حاصل کرلی ہو اور ہپناسس سے باہر آنا چاہتے ہوں تو خود سے یہ کہیں۔

"میں تازہ دم اور بیدار ہوں۔ اگلی دفعہ جب میں ہپناسس میں جاؤں گا کہوں گا میں پر سکون ہوں اور فوراً ٹرانس میں چلا جاتا ہوں"

اب درد کو کنٹرول کرنے کے لئے آخری تکنیک' آٹو جینک ٹریننگ پیش کی جاتی ہے۔ یہ آپ کو اپنے جسم کا آٹو نیک پروسیس کا کنٹرول حاصل کرنا ممکن بناتی ہے۔ بالعموم آٹونومک اعصابی نظام سے کنٹرول ہوتے ہیں۔

ایک پرسکون جگہ لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کو پرسکون کرنے والی مشق کریں (ڈاکٹر باربر کی مشق میں اقدام نمبر1 اور نمبر2)۔ پھر پوری توجہ سے تصور میں یہ خیال کرتے ہوئے کہ آپ کیا چیز سمجھاتے ہیں مندرجہ ذیل فقرات دہرائیں۔ ہر تاثر کو زیادہ سے زیادہ محسوس کرنے کی کوشش کرتے ہوئے۔

میرے بازو اور ٹانگیں بھاری اور گرم ہیں (چھ بار دہرائیں)

میرے دل کی دھڑکن پرسکون ہے اور باقاعدہ ہے (چھ بار دہرائیں)

میرا جسم اپنے آپ سانس لیتا ہے (چھ بار دہرائیں)

میرا پیٹ گرم ہے (چھ بار دہرائیں)

میرا ذہن خاموش اور پرسکون ہے (تین بار دہرائیں)

میں سکون و آرام سے ہوں (ایک بار دہرائیں)

میں اپنے پیروں کو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور پر ایک انچ پھیلتے ہوئے محسوس کرتا ہوں (دو بار د

اب میرے پیر ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور پر بارہ انچ تک پھیلتے جا رہے ہیں (دو بار دہرائیں)

بارہ انچ خوشگوار پھیلاؤ م

ٹانگوں میں پھیلتا جارہا ہے (دو بار
دہرائیں)

میرا پیٹ ، چوتڑ اور کمر بارہ انچ تک پھیلتے جارہے ہیں
(دو بار دہرائیں)

میری چھاتی ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور
پر بارہ انچ تک پھیلتی جاری ہے (دو بار دہرائیں)

میرے بازو ہلکے ہلکے اور خوشگوار طور
پر بارہ انچ تک پھیلتے جارہے ہیں (دو بار
دہرائیں)

میری گردن اور سر بارہ انچ کے پھیلاؤ
میں شامل ہوتے جارہے ہیں
(دو بار دہرائیں)

میرا پورا بدن Relaxed پھیلا ہوا اور پر آسائش ہے (دو بار دہرائیں)

میرا ذہن خاموش اور پر سکون ہے (دو
بار دہرائیں)

میں اپنے ذہن کو اپنے فزیکل
کرو وجیں سے ہٹا لیتا ہوں (دو
بار دہرائیں)

میں درد اور دیگر تمام تاثرات سے آزاد ہوں (دو بار
دہرائیں)

میرا جسم محفوظ اور پر آسائش ہے (دو بار
دہرائیں)

مرئی شکل پیش کرتا ہوا ذہن

ذہن و جسم کا تعلق

ایک عمر رسیدہ آدمی بستر میں سویا ہوا ہے کوئی شخص کرسی پر آکر بیٹھتا ہے اور اسے بیدار کر دیتا ہے۔ سویا ہوا شخص اپنی آنکھیں کھولے بغیر گمان کرتا ہے کہ وہ کوئی چور ہے' اور بے حس و حرکت بستر میں پڑا رہتا ہے۔ اس دوران میں دخل اندازی کرنے والا شخص اس کے بستر تک پہنچتا ہے اور اس پر جھک جاتا ہے۔ تب سویا ہوا شخص اپنے پہلو کی جانب بجلی کا بٹن دبا دیتا ہے اور کمرہ روشنی سے بقعہ نور بن جاتا ہے' اسی وقت بہت سے لوگ کمرے میں در آتے ہیں اور اس ناخواندہ مہمان یا مخل مبہمت شخص پہ قابو پا کر اسے دبوچ لیتے ہیں۔

یہ واقعہ یا سانحہ صرف شیخ چلی کا منصوبہ یا خیالی پلاؤ ہے۔ لیکن یہ اس تھراپی کا حصہ ہے جو کسی ایسے مریض کے لئے تجویز کی جائے جو شدید طور پر علیل ہو۔ تھراپی کا واضح تصور مریض کے جسمانی دفاع کو تازہ دم کرنے یا اس میں جان ڈالنے کے لئے استوار کیا گیا ہے۔ اس کی صحت بحال کرنے کے لئے یہ انسان میں ذہن و جسم کے تعلق پر مبنی علاج کے جملہ مواد کا حصہ ہے۔

خیالات اور ذہنی شبیہوں کے علاوہ دبے ہوئے جذبات کی طاقت کو بھی صحت پر اثر انداز ہونے کے بارے میں بہت سے ڈاکٹر بات کرتے ہیں جو جلدی بیماری اور پیٹ کے مسائل جیسی دباؤ سے تعلق رکھنے والی کلاسک علالت کا علاج کرتے ہیں۔ بات یہ نہیں کہ احساسات تکلیف دہ ہوتے ہیں "احساسات ہمیں احساسات سے خود کو محفوظ رکھنے کی کوشش کی نسبت کم تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ہم جب مشکل واقعات کے درد کے تجربے سے نہیں گزرتے' جب ہم اپنے احساسات کو محسوس نہیں کرتے تو ہم فزیکل علامات کو فروغ دینے پر مائل ہوتے ہیں۔

انسان جس فزیکل علامت کو فروغ دیتا ہے وہ دباؤ یا شخصیت کی ٹائپ کی نسبت Genes پر زیادہ دارومدار رکھتا معلوم ہوتا ہے۔ ہر کسی کا ایک کمزور سسٹم یا عضو

ہوتا ہے' بالعموم توارث کے ذریعے معین کردہ۔ دباؤ سے ابھرنے والے بائیو کیمیکل ردعمل محض کمزوری تلاش کرلیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی والدہ کو ہاضمے کے مسائل درپیش ہیں تو اس بات کا چانس ہے کہ آپ بھی اپنے پیٹ میں کھنچاؤ محسوس کریں گے۔

جو لوگ دباؤ کی جانب مائل ہوتے ہیں وہ علامات کی ایک ورائٹی کے حامل ہوسکتے ہیں' لیکن السر' ایگزیما' اور درد کمر عام ہیں۔ اگرچہ صرف یہی ممکنات نہیں ہیں' یہ اس بات کو سمجھنے میں سودمند ہیں کہ ان علامات کے بارے میں ریسرچ کرنے والے کیا کہتے ہیں۔

پیٹ: جبکہ السر کا علاج ادویات کے ذریعے کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔ گیسٹرو اینٹرولوجسٹ اب ہاضمے کی بہت سی خرابیوں میں دباؤ کے کردار پر از سر نو غور کررہے ہیں۔ اسباب؟ گیسٹرو انٹیسٹینل ٹریکٹ میں پائے گئے ہارمونز دماغ میں بھی دریافت ہوتے جارہے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گیسٹرو انٹیسٹینل ٹریکٹس کی تمام بیماریاں دباؤ سے منسوب کی جاسکتی ہیں۔ ان شکایات میں دل کی جلن' کولائٹس کی مختلف صورتیں' اسپاسٹک کولون اور گیسٹریٹس شامل ہیں۔

ہاضمے کا پورا ٹریکٹ عضلات کی سیریز کے علاوہ کچھ نہیں جو سخت ہوجاتے ہیں۔ لوگ جب کسی کو ضرب لگانا چاہتے ہیں لیکن لگا نہیں پاتے یا جب وہ ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں تو وہ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کھنچاؤ یا عضلاتی انقباض محسوس کرتے ہیں۔

جلد: خارجی قوتوں سے اعضا کو چھپانے والی جلد ہزاروں عصبی سروں کے ذریعے دماغ سے مربوط ہوتی ہے۔ یہ آپ کے جذبات کا آئینہ دکھاتی ہے۔ الجھن اور پریشانی سے آپ کا چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔ اور خوف سے آپ کا رنگ زرد پڑ سکتا ہے۔

جب جلدی بیماری کا سبب واضح طور پر فزیکل ہوتا ہے' یعنی انفیکشن' یا جھلاہٹ اور کوفت' تو اس وقت بھی اکثر ماہرین ترکیب جلد اس بات سے اتفاق

کرتے ہیں کہ دباؤ سے جلدی بیماریاں پھوٹ سکتی ہیں یا بھاؤ انہیں بد تر بنا سکتا ہے۔
اگر آپ کی جلدی بیماری دباؤ سے سنگین ہو گئی ہے تو آپ غالباً جانتے ہیں۔ اگر روایتی علاج کارگر نہ رہا ہو تو حالت پھر سے لوٹ آئے تو آپ کو ماہرین نفسیات کی نصیحت پر عمل پیرا ہونا چاہئے جنہوں نے ہپناسس' ماسکو تھراپی اور تصور کے امتزاج سے یہ یقین رکھتے ہوئے مریضوں کا کامیابی سے علاج کیا ہے کہ جلد کی بیماری اکثر جذباتی دباؤ سے پیدا ہوئی ہے۔
کمر: اگرچہ یہ یقین اسپشلسٹوں میں متنازعہ ہے ایک سینئر میڈیکل محقق یہ خیال پیش کرتا ہے کہ گردن' مثانوں' کمر اور کولہوں کے مخصوص درد کے سینڈروم ساختی شذوذ یا غیر معمولی پن سے پیدا نہیں ہوتے بلکہ کھنچاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کھنچاؤ خون کی ان نالیوں میں انقباض پیدا کرتا ہے جو ان جگہوں میں خون پہنچاتی ہیں اور اس انقباض یا کھنچاؤ کا نتیجہ عضلاتی تشنج اور اعصابی درد کی صورت میں نکلتا ہے۔
اگر کھنچاؤ کسی چیز سبب پیدا ہوتا ہے؟ بااین ہمہ کمر کا درد مزاج کا انعکاس ہے۔ ہماری زندگیاں جیسے جیسے مزید پیچیدہ اور الجھی ہوئی ہوتی جاتی ہیں ہم زیادہ سے زیادہ کھنچاؤ پیدا کرنے لگتے ہیں۔
دباؤ کا علاج: دباؤ سے نسبت رکھنے والی حالتوں کی ایک ورائٹی کے خلاف Body Mind Over کے اصول پر مبنی علاجوں کی ایک تعداد کامیابی کے ساتھ آزمائی گئی اس بات کے بہت سے شواہد ہیں۔ لیکن کوئی قطعی ثبوت نہیں ہے کہ محفوظ سسٹم پر ایک مثبت اثر رکھتے ہیں۔ ان سے پست فشار خون' دل کی پست دھڑکن' پست میٹابولزم اور عضلات کی Relaxation بھی پیدا ہوتی ہے اور اگر روزانہ استعمال کئے جائیں تو آپ کو کم حساس بناتے ہوئے دباؤ سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔
یہ تکنیک کسی بھی طرح سے روایتی میڈیکل تھراپی کی ری پلیسمنٹ نہیں ہیں۔ ڈاکٹر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ان تکنیکوں کو روایتی علاج کے تلازم میں یا جب میڈیکل تھراپی ناکام ہو چکی ہو استعمال کیا جائے۔ ان تکنیکوں کو کسی کوالیفائڈ انسٹرکٹر کی مدد سے بہتر طور پر سیکھا جاسکتا ہے' لیکن ایک بار کامیابی حاصل کر کے

اور ان پر قابو پا کر انہیں گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے۔
آرام یا ستانے کا تاثر: یہ ایک خلقی، جبلی یا فطری میکنزم ہے جو دباؤ کے ضرر رساں اثرات فرو فاعلی کرتا ہے۔ ایک سادہ تکنیک اپنے ذہن کو ایک لہجہ لفظ، آواز جو آپ کی سانس سے پیدا ہو، منتر یا ایک مختصر دعا پر تقریباً دس تا بیس منٹ تک مرکوز رکھنے کی ہے، منتر ان لوگوں کو جو خیالی مراقبے کا مطالعہ کر چکے ہوں۔
سب سے بہتر ہے کہ یہ مشق ایک پرسکون کمرے میں آرام دہ پوزیشن میں کی جائے۔ بہت سے لوگوں کے تئیں سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھنا ان کے لئے زیادہ سود مند ہوتا ہے۔ کلیدی بات یہ ہے کہ خیالات پر غور کرتے رہنے کے بجائے انہیں ذہن سے نکل جانے دیا جائے۔ (تفصیلات "تفکر پسند ذہن" باب میں بیان کردی گئی ہیں)

تدریجی عضلاتی آرام:

یہ سادہ تکنیک عضلاتی گروپوں کو دس تا بیس منٹ سخت کرنے اور پھر ڈھیلے کرلینے پر مشتمل ہے۔ اس تکنیک پر عمل کرتے ہوئے آپ Relaxed اور بے چینی محسوس کرنے کے مابین فزیکل فرق سیکھتے ہیں۔
اپنی آنکھیں بند کرلیں اور ممکن طور پر زیادہ سے زیادہ کھنچاؤ ریلیز کردیں۔ پھر مخصوص عضلات کو سخت کرلیں (مثال کے طور پر شکمی عضلات) اور باقی جسم کو آرام دیتے ہوئے ان عضلات کو پانچ سیکنڈ تک سخت کئے رکھیں۔ سانس نارمل انداز سے لیں لیکن جب چھاتی اور کمر کے عضلات سکڑنے لگیں تو سانس روک لیں، اور جب انہیں ریلیز کریں تو سانس باہر نکالیں۔ اگر خارجی خیالات مخل ہوں تو ان کی پرواہ نہ کریں اور اپنے سانس لینے کے عمل پر دوبارہ توجہ دیں۔

ہپناسس اور تصورات:

تمام ہپناسس عملاً سیلف ہپناسس ہے مگر شروع میں آپ کو کسی پیشہ ور کی طرف سے مانیٹر کیا جانا چاہئے۔ ماہر ہپناسوں نے برسوں دباؤ سے تعلق رکھنے والی

بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے لوگوں کو ٹرانس میں رکھا ہے اور درد کم کیا ہے۔
سیلف ہپناسس سیکھنے کے لئے "ہپناٹک ذہن" باب دیکھیں۔

تمباکو نوشی اور بسیار خوری جیسی قبیح عادتوں کو ختم کرنے میں دلچسپی؟ کمپیوٹر' کرکٹ جیسی نئی مہارتوں کو ڈویلپ کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کسی انٹرویو کا سامنا کرنے کی پریشانی یا امتحان میں بیٹھنے کی پریشانی پر غالب آنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ شرمانے' کترانے یا کسی عزیز ہستی کے نقصان جیسے ذاتی مسائل کو حل کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ تو گائیڈڈ ایمجری اور فینٹاسی تکنیکیں ناپسندید عادتیں کرنے اور پرفارمنس بہتر بنانے کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیکیں مریض کی غیر پسندیدہ عادات بدلنے' مہارتوں کی اصلاح کرنے اور خوف پر غالب آنے کے لئے ترجیحا سائیکو تھراپسٹ کے ٹرانس کے تحت ایسے مریض پر بھروسا کرتی ہیں جسے اپنے تصور کو استعمال کرنے کی طرف راغب کیا گیا ہو۔ یہ تکنیک سیلف ہپناسس تکنیک جیسی ہی ہے اگر مریض اسے خود استعمال کرسکے تو یہ تیزی سے مقبولیت حاصل کرلیتی ہے۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے گائیڈڈ ایمجری اور فنٹاسی تکنیک کی پریکٹس مکمل آرام کی حالت میں کرنی چاہئے۔ اس تکنیک کے موثر ہونے کے لئے فرد کو پرسکون اور Relaxed ہونا چاہئے۔ ورنہ یہ خیالی پلاؤ پکانے کے مترادف ہوگی۔

ہم ایک شخص کا معاملہ لیتے ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتا ہے۔ وہ تدریجی طور پر Relaxation تکنیکیں یا آٹو جینکس استعمال کرکے پورے طور پر Relax ہوجاتا ہے۔ پھر وہ اپنی پسندیدہ عادت کے بارے میں خود سے کچھ اچھی طرح سوچے ہوئے سوالات پوچھتا ہے۔ سوال جواب کا سلسلہ یوں آگے بڑھتا ہے: اپنی یہ عادت ترک کرنے کے بعد میں خود کو کس قدر صحت مند محسوس کروں گا؟ کیا میرا کھانے کا ذائقہ بہتر ہوجائے گا؟ کیا میرے کپڑوں سے خراب بو نہیں آئے گی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کو چاہئے کہ وہ اس سچویشن کی ذہنی طور پر متعدد بار مشق کریں۔ پھر بتدریج انہیں تمباکو نوشی ترک کردینے کے فوائد کا ادراک ہوگا۔

گائیڈڈ امیجری کا سب سے زیادہ حالیہ اور اکسانے والا اطلاق کسی بھی زمرے میں انفرادی پرفارمنس کی بہتری میں کیا گیا ہے۔ ہم ایک اسپورٹس مین کا معاملہ لیتے ہیں جو ایک واقعے میں شرکت کرنے کی تیاری کر رہا ہے۔ سائیکاٹرسٹ اس سے اس طرح کے سوالات پوچھتا ہے کہ وہ گیم کس طرح کھیلے گا' اس کی کمزوریاں کیا ہیں۔ اسے اصلاح کی کہاں ضرورت درپیش ہے' اسے کس قسم کی ورزشیں اور غذا درکار ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس صورت میں وہ تمام سوالوں کے جواب دینے کے بعد خود کو بہتر پرفارمر کے طور پر تصور کرتا ہے۔ پھر اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کی متعدد بار مشق کرے' جو بہتر پرفارمنس میں نتج ہوتی ہے۔

پھر اسے مکمل طور پر Relaxed حالت میں کھیل جیتنے کا بھی تصور کرایا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ جسے ایتھلیٹ استعمال کر سکتا ہے یہ ہے کہ وہ کسی ایسے ماڈل ایتھلیٹ کا تصور کرے جس کا وہ مداح ہو یا ان خوبیوں کا حامل ہو جنہیں وہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ تصورات یا تخیلہ بھی شفا بخشی میں مدد دیتا ہے۔ ڈاکٹر کارل سمو فنن فورٹ ورتھ یو ایس اے۔ کے کینسر کو سلنگ سینٹر میں کینسر کے مریضوں پر میڈیکل ٹریٹمنٹ کے ساتھ تخیلہ کو بھی استعمال کرتا رہا ہے۔ اس کی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ میڈیکل ٹریٹمنٹ لینے والے مریضوں کی نسبت تخیلہ سے علاج کردہ مریض زیادہ عرصے زندہ رہتے ہیں۔ کینسر کے مریضوں کو کینسر کے خلیے تباہ کرنے' نقصان زدہ خلیوں کی جگہ لینے کے لئے نئے خلیے پیدا کرنے کے لئے باڈی ڈیفنس کو تصور میں دیکھنا سکھایا جاتا ہے اور نئی بافتوں کی شفایابی اور افزائش کرنا سکھایا جاتا ہے۔

اسپورٹس میڈیسن میں بھی گائیڈڈ امیجری شفا بخشی میں استعمال ہوتی ہے۔ فرض کریں ایک ایتھلیٹ کے پٹھے میں موچ آگئی ہے تو اسے عضلاتی بافتوں کو ڈھیلا کرنے' انہیں مربوط کرنے اور نقصان زدہ خلیوں کو ختم کرنے کے شفا بخشی پروسیس تصور کرائے جاتے ہیں اور آخر میں یہ تصور کرایا جاتا ہے کہ اس کے عضلات مضبوط' لچکدار' ملائم اور قوی ہیں۔

یہاں ایک اہم عامل یہ ہے کہ ذہنی تصور قائم کرنا کسی تربیت یافتہ پیشہ ور کی

نگرانی میں سیکھنا اور مشق کرنا چاہئے۔ تاکہ ایتھلیٹ جو سیلف ہپناسس کی پریکٹس کریں انھیں مضروب ہوتے ہوئے بھی اپنی شفایابی کے بارے میں کوئی غلط فہمی نہ ہو۔ ہم اپنی روز مرہ زندگیوں میں مینٹل امیجری کو اس کا ادراک کئے بغیر مختلف مواقعوں پر استعمال کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی آؤٹ فٹ خریدنے سے قبل یہ خیال کرتی ہے کہ " اس مخصوص آؤٹ فٹ کو پہن کر کیسی نظر آئے گی۔ تقریر کرنے سے قبل ایک شخص ان باتوں اور زبان کی ذہنی مشق کرتا ہے جنہیں وہ اپنی تقریر میں استعمال کرنے والا ہے۔ کسی ناپسندیدہ عادت کو ختم کرنے یا کارکردگی بہتر بنانے میں خاص مقصد کے حصول کے لئے مینٹل امیجری کی اسی تکنیک کا اطلاق گائیڈڈ امیجری میں کیا جاتا ہے۔ مس سالہ لوئی نیسانے ایڈز سے متاثرہ واحد مریض ہے جس کا (Visual Imagery) سے علاج کیا گیا ہے۔ کئی برس قبل جب اسے یہ معلوم ہوا کہ اُسے ایڈز لاحق ہے(Syndrome (Aquired Immune Deficiency) تو اس کی صحت تیزی سے بگڑتی گئی۔

اسے مستقل طور پر تخمہ' اسہال' بخار' وزن کی کمی' وہم' بولنے اور دیکھنے میں رکاوٹوں میں مبتلا رہنا پڑا۔ 1984ء کے آغاز میں اسے تمام دوائیں ترک کرنے اور Visualisation شروع کرنے کی ترغیب دی گئی۔

اس سے کہا گیا کہ وہ اپنی خون کی نالیوں میں ختم ہونے والے T-Cells کو تصور میں چھوٹے چھوٹے خرگوشوں کی طرح دیکھے جو تیزی سے بڑھتے جا رہے ہیں۔ لوئی نیسانے کے بارے میں جب آخری بار سنا گیا تو وہ اپنا کھویا ہوا وزن حاصل کر چکا تھا۔ T-Cell گنتی نارمل ہو گئی اور اسے خراب صحت کی تمام علامات سے نجات مل گئی۔

یہ وژوئل امیجری کیا چیز ہے جو علاج میں معجزانہ طور پر کام دے سکتی ہے جبکہ تمام علاج فیل ہو جائیں؟ ڈاکٹر بہت پہلے سے اس انداز سے متاثر ہیں جس میں ذہن کو جسم پر یہ طاقتور اثر حاصل ہے۔ رنج والم لے کرنیل غدودوں کو اوور فلو کرنے کا باعث بنتا ہے جس سے آنسو آجاتے ہیں۔ خطرہ خواہ اصلی ہو یا خیالی دل کی دھڑکن

کو تیز کر دیتا ہے' خون میں Sugar Content میں اضافہ کر دیتا ہے۔ فشار خون کو بلند کر دیتا ہے اور انسان جھٹکے لینے والے انداز میں تیزی سے سانس لینے لگتا ہے۔ غصہ یا اشتعال بھی ایسی ہی علامات پیدا کرتا ہے۔ ڈاکٹروں نے جو بات دریافت کی وہ یہ تھی کہ صرف جذبات ہی فزیولوجیکل تبدیلیاں پیدا نہیں کرتے۔ مخصوص ذہنی تصور بھی جسم پر گہرا اثر ڈال سکتی ہے۔ آسٹریلین ماہر نفسیات آئن رچرڈسن نے یہ دلچسپ دریافت کی کہ ذہنی پریکٹس کے ذریعے جسمانی مہارتوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

اس نے باسکٹ بال کے نوجوان کھلاڑیوں کے تین گروپوں سے شرکت کرنے کے لئے کہا۔ پہلا گروپ بیس دن تک ہر روز بیس منٹ تک Free Throws پر عمل پیرا رہا۔ دوسرے گروپ کو کسی پریکٹس کی اجازت نہیں دی گئی' اور تیسرے گروپ سے کہا گیا کہ وہ ہر روز بیس منٹ تک ذہنی طور پر پریکٹس کرتا رہے۔ ان سے کہا گیا کہ وہ سستائیں اور پھر وہ کو نشانہ لے کر بالکل درست انداز سے شوٹنگ کرتے ہوئے تصور کریں۔ تینوں گروپوں نے یکساں صلاحیتوں سے کھیل کا آغاز کیا۔ پہلا گروپ جو دراصل شوٹنگ کرتا رہا تھا۔ اس نے چوبیس فیصد بہتری ظاہر کی' دوسرے نے کوئی بہتری نہیں دکھائی اور تیسرے گروپ کے ممبروں نے جو تصور کے ذریعے شوٹنگ کرتے رہے تھے تیئس فیصد بہتری ظاہر کی۔

آج کل بہت سے ایتھلیٹ پریکٹس اور Visualisation سے کام لیتے ہیں اور یوں اپنی کارکردگی سو فیصد بہتر بنا لیتے ہیں۔ اسپورٹس مائیکالوجسوں کا دعویٰ ہے کہ نامور اور چیدہ دوڑنے والے کھلاڑی اپنی طویل ٹریننگ دوڑ کے دوران Visualisation پر بھروسا کرتے ہیں۔

کچھ دوڑنے والے کہتے ہیں کہ وہ خود کو مقابلے میں تصور کر کے سخت تربیت حاصل کرسکتے ہیں۔ دیگر اپنی تربیت کے لئے غیر مقابلہ آرا شبہوں کو بہتر خیال کرتے ہیں۔ نیلے آسمان پر محو پرواز مرغابی کے ہلکے پن اور سکون و اطمینان کو بہتر خیال کرتے ہیں۔

ڈاکٹر تھیڈیوس کسٹروبیلا جو جذباتی خرابیوں کے لئے علاج کرنے کے لئے دوڑنے کو بطور علاج استعمال کرتا ہے' اپنے مریضوں میں ذہنی قوت ان کے جسموں میں ٹرانسفر کرنے کے لئے ان سے کہتا ہے کہ وہ خود کو ہرن' مرگ یا دوڑتا ہوا چیتا خیال کریں۔

ذہنی تصور کو کھنچاؤ' دباؤ کو دور کرنے اور محفوظ سسٹم کو تقویت پہنچانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے' ذہنی تصور کھنچاؤ اور دباؤ کی کیفیت کو گھٹاتا ہے اور محفوظ نظام کو قوی تر کرتا ہے' ذہنی تصور سے تمباکو نوشی ترک کی جاسکتی ہے' وزن گھٹایا جاسکتا ہے اور سیلف امیج کی اصلاح کی جاسکتی ہے۔ Visualisation تکنیک کا نچوڑ Relaxation ہے۔ تدریجی Relaxation ذہنی تصور کو بہتر کرتی ہے اور اسے مزید موثر بناتی ہے۔ کینسر کے مریضوں میں ذہنی تصور کے استعمال کا امام ڈاکٹر کارل سمونٹن درج ذیل تکنیک استعمال کرتا ہے۔

1۔ کسی طرح کی خلل اندازی سے پاک ایک پر سکون کمرہ یا جگہ تلاش کریں۔ اس جگہ ریڈیو' ٹیلی ویژن یا ٹیلیفون نہ ہو۔

2۔ اپنے سانس لینے کے عمل سے باخبر ہو جائیں اور دیکھیں کہ سانس لیتے وقت پردشکم کیسے پھیلتا اور سکڑتا ہے۔

3۔ اپنے اعصاب میں کھنچاؤ کی ایک ذہنی تصویر بنالیں' بھنچی ہوئی مٹھی یا سختی سے مڑا ہوا چہرہ' چہرے کے عضلات دیکھیں۔

4۔ مٹھی کو کھلی ہوئی اور چہرے کو ہموار اور ملائم تصور کریں۔ ذہنی طور پر سر سے پاؤں تک نیچے کی طرف جائیں' سخت عضلات کا تصور کرتے ہوئے اور انہیں ملائم اور ڈھیلے پڑتے ہوئے دیکھتے ہوئے۔

5۔ خود کو ایک خوبصورت باغ میں تصور کریں۔ ساحل کی سنہری دھوپ' سبزہ زار' خوشبودار جنگل یا کسی بھی ایسی جگہ جو آپ کے تئیں پر سکون و پر مسرت ہو۔ اگر آپ کوئی ایسی جگہ نہ پائیں تو ایجاد کرلیں۔

6۔ اب واضح طور پر تصور کریں کہ آپ کیا واقع ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر

آپ ایتھلیٹ ہیں تو اپنی ٹریننگ شروع کریں۔ اگر مریض ہیں تو خود کو تندرست ہوتا تصور کریں۔ ایک مریض جسے خوفناک آرتھریٹس لاحق تھی اس نے چھوٹے چھوٹے آدمیوں کی ایک فوج کو اپنے جوڑوں کو صاف اور چکنا کرتے تصور کیا۔ اگر آپ کو ایگزیما ہے تو صاف چمکدار جلد کا تصور کریں جو تازہ خون سے دمک رہی ہے۔ کامیاب ہونے کے لئے Visualisation کی پریکٹس دن میں دو بار بیس منٹ تک کرنی چاہئے۔

تحت شعور ذہن اصلی اور خیالی کے مابین فرق کو نہیں جانتا۔ ذہن میں تصویریں پیدا کرنے کی طاقت ہے جو پھر اصلیت و حقیقت بن سکتی ہے۔ اگر آپ درد سے بے بس ہیں تو Visualisation اس کا جواب ہوسکتا ہے۔ اس کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ پروجیکٹ کو کتنی سنجیدگی سے اختیار کرتے ہیں اور اسے کتنے خلوص سے جاری رکھتے ہیں۔

سائیکو تھراپی کے مختلف اسکولوں نے عیلد کو اپنی تکنیکوں سے ملحق اختیار کیا ہے۔ مثال کے طور پر گو ٹنجن یونیورسٹی۔ جرمنی کے ڈاکٹر ہرسکارل لیونر کا پیش کردہ "Guided effective imagery" سسٹم اس بات کا خیال ملاتا ہے کہ علاج کے دوران مریض متعدد بار مجوزہ بصری امیجوں کی سیریز سے گزرتا ہے۔ یہ امیج زندگی میں بڑے متاثرہ حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک امیج اس خاص اثر کو حل کرنے کی اساس بن جاتا ہے جس کی وہ کسی کی زندگی میں نمائندگی کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک دھارے کے ساتھ ساتھ اس کے منبع یا ذریعے تک جانا کسی کی زندگی کے مسائل کے ذریعے تک پہنچنے کی کوشش کی نمائندگی کرتا ہے۔ کسی چراگاہ یا سبزہ زار سے گزرنا ترقی کے ذریعے کے طور پر ماں کے ساتھ تعلق کا حوالہ ہے۔

پہاڑ پر چڑھنا کامیابی کی خواہش کی عکاسی کرتا ہے۔ مردوں کے لئے جنسی اثر کی نمائندگی ایک گلاب کا پودا کرتا ہے اور عورت کے جنسی ٹکراؤ کی نمائندگی گزرتی ہوئی گاڑی میں جھٹکے سے سوار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جیروم سنگر کا مشاہدہ ہے کہ روایتی

سائیکو اینالیسس کی نسبت یہ ٹریٹمنٹ مختصر ہے اور اس مفہوم سے بہت اچھے نتائج کی حامل ہے کہ مرض کی تمام علامات غائب ہوجاتی ہیں اور مریض کی زندگی کی پوزیشن بہتر ہوجاتی ہے۔

ایک اور تھراپی سسٹم مختلف فزیکل بے چینی کے شاکی مریضوں کا علاج کرنے کے لئے ایک "Inside The Body Trip" استعمال کرتے ہیں۔ مریض سے Relax ہونے کے لئے کہا جاتا ہے اور اسے خود کو اس انداز میں دیکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ جسم کے مختلف اعضا کے ساتھ ایک خیالی سفر پر جارہا ہے۔ نتیجے کے طور پر مریض ان جسمانی میلانات سے باخبر ہوسکتا ہے جو بچپن کے ابتدائی تجربوں پر مبنی ہوتے ہیں جو ایسے واہمے ہیں کہ ابھی تک ان سے پیچھا نہیں چھوٹا ہے اور وہ موجودہ ذاتی باخبری میں توڑ مروڑ پیدا کرنے لگے ہیں۔ اس سے نہ صرف اس کے مسائل کی بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ان کے پیدا کردہ سائیکوسومٹک علامات سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

خیال پلاؤ پکانا Visualisation کی ہماری پرانی صورت ہے۔ آپ بستر میں گھس جاتے ہیں' بتی بجھا دیتے ہیں اور اچانک آپ کو یاد آتا ہے کہ کل آپ کی والدہ کی پیدائش کا دن ہے اور آپ نے ابھی تک کارڈ نہیں بھیجا ہے۔ آپ جام ٹریفک میں گزر کر اپنے کام پر جارہے ہیں اور آپ کا ذہن اس چھٹی میں الجھا ہوا ہے جو آپ لینی چاہتے ہیں۔ ڈنر ٹیبل پر آپ اچانک اپنے بیٹے کو کہتے ہوئے سنتے ہیں "اچھا" تمہارا کیا جواب ہے؟" لیکن آپ نے سوال سنا ہی نہیں کیونکہ آپ اپنے باس کو ذہنی طور پر دلائل دے رہے تھے۔

ایئرپورٹ پر قطار میں کھڑے ہوئے آپ وقت گزارنے کے لئے اس خیال میں منہمک ہیں کہ اگر جہاز میں آپ کا کوئی دوست' ایک پرانا دوست ہوتا تو آپ کیا کہتے۔

خیالی پلاؤ یا شیخ چلی کے منصوبے وہ خیالات ہیں جو غیر متوقع طور پر آپ کے ذہن میں در آتے ہیں۔ گو آپ کافی عرصے سے چھپی ہوئی عداوت' دبی ہوئی جنسیت

اور خلل اعصاب سے بدنام رہے ہیں مگر خیالی پلاؤ پکانے پر حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ یہ باتیں نہایت کار آمد ہیں' شاید لازمی' انسانی عجوبے! ان تحقیقوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ خیالی پلاؤ پکانا محض ذہنی گندگی نہیں ہے جو ایک خالی ذہن سے نکلی ہے۔ وہ آپ کو موجودہ مسائل کو حل کرنے میں مدد دے سکتے ہیں' مستقبل کے واقعات کے لئے تیار کرسکتے ہیں۔ کھنچاؤ کو ختم کرسکتے ہیں' بوریت سے نجات دلا سکتے ہیں' خوف کو زائل کرسکتے ہیں اور افسردگی و بددلی کا خاتمہ کرسکتے ہیں۔ ذاتی عزت استوار کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور آپ کی کامیابی کے چانس بڑھا سکتے ہیں۔

وہ خیالی منصوبے بھی جنہیں بے تک اور اٹکل پچو منصوبے کہا جاسکتا ہے وہ بھی کار آمد ہوسکتے۔ سیلف امیج بڑھانے یا موڈ تبدیل کرنے کے لئے بچے جو بہت زیادہ خیالی پلاؤ پکاتے ہیں وہ زیادہ مسرور' زیادہ کوآپریٹو ہوتے ہیں اور ان میں ان لوگوں کی نسبت زیادہ طاقت ہوتی ہے جو اپنے تخیل کو آزاد نہیں چھوڑتے۔ مائیکالوجسٹ Day aming and Fantasy کے مصنف ییل یونیورسٹی کے ڈاکٹر جیروم سنگر کے بقول تصور یا تخیل کے ساتھ پرواز کرنے والے لوگ ان لوگوں کی نسبت زیادہ خوش و خرم اور آمادہ تعاون ہوت جو اپنے تخیل کے ساتھ پرواز نہیں کرتے۔

بہت سے آرٹسٹ' رائٹرز اور سائنسدانوں کو ان کی نہایت موجدہ بصیرتیں خ پلاؤ پکاتے رہنے سے حاصل ہوئی ہیں۔ ارشمیدس نے ایک باتھ ٹب میں پانی سے شرابور ہوکر یہ ادراک کیا کہ ایک چیز کی ثقل نوعی ناپنے کے لئے پانی کو کس طرح کیا جائے۔ دریائے سین میں سورج کو غروب ہوتے دیکھ کر ڈیوسی کو کئی پراثر کمپوزیشنیں مرتب کرنے کی تحریک ملی۔

تاہم ڈاکٹر سنگر یہ کہتا ہے کہ بہت سے لوگ اپنے شیخ چلیانہ منصوبوں سے الجھن میں پڑ جاتے ہیں اور اپ خ منصوبوں کو منکشف کرنے سے ڈرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں کو محض ہذیان قرار دے کر دبا دیتے ہیں۔ دوسرے اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ ذہنی سیاحت کیلئے کے پاس وقت نہیں ہوتا' کچھ لوگ انہیں

بے کار خیالات سمجھ کر پھر سے دبا دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے خیالی منصوبوں سے فرا کرنے کے لئے ٹیلی ویژن کے ذریعے دیگر باتوں میں کھو جاتے ہیں جو ان کا پرسنل سچویشن کے لئے مناسب اور بر محل نہیں ہوتیں۔

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے خیالی پلاؤ ایک یونیورسل تجربہ ہے جو ذہن کو خیالات سے پر کرنے کی ان کی ذہن کی بنیادی ضرورت کی عکاسی کرتا ہے۔

میسوٹا یونیورسٹی یو ایس اے کا ماہر نفسیات ڈاکٹر ایرک کلنجر کہتا ہے "ہم جو بیشتر کام کرتے ہیں وہ آٹو میٹک" ہیں۔ "جب ہم اپنی سوچ کی پوری گنجائش استعمال نہیں کر رہے ہوتے ہیں تو ذہن زندگی کے دیگر پہلوؤں پر کام کرنے لگتا ہے۔ یہ ہمارے Thought Spaces کا اثر آفریں اور کار گزار استعمال ہے"

اس کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ہماری بیداری کی حالت کی تیس تا چالیس فیصد لمحات بالخصوص خیالی پلاؤ پکانے میں صرف ہو جاتے ہیں۔ اکثر خیالی منصوبے گزرتے ہوئے خیالات ہوتے ہیں جو پانچ تا چودہ سیکنڈ تک رہتے ہیں جیسا کہ اس بات پر حیران ہونا کہ پارٹی میں جانے کے لئے کیا پہنیں۔ درمیان میں مختصر خیال بھی بکھرے ہوتے ہیں "مجھے ٹائلٹ پیپر خریدنا یاد رکھنا چاہئے" اور طویل ادھیڑبن بھی بکھری ہوتی ہیں جو غالباً ایک یا دو منٹ تک قائم رہتی ہیں۔

یو ایس نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجنگ کے ڈاکٹر لیونارڈ ایم گیامبرا کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بڑی عمر کے لوگ خیالی پلاؤ پکاتے ہوئے اپنا وقت گزارتے ہیں یا اپنے ماضی کو یاد کرتے رہتے ہیں۔ پچھتر تا اکیانوے سال کی عمر کے لوگ اپنے ماضی کی طرح حال اور مستقبل کے بارے میں خیالی منصوبے باندھتے رہتے ہیں۔ درحقیقت خیالی پلاؤ پکانے کی فریکوئنسی عمر کے ساتھ گھٹ جاتی ہے۔ پچھتر برس سے زائد عمر کے لوگ صرف ایک چوتھائی فیصد وقت خیالی پلاؤ پکاتے ہیں جبکہ مرد سترہ یا تیئس فیصد وقت خیالی پلاؤ پکانے میں صرف کر دیتے ہیں۔

مگر جیسا کہ آپ کو توقع ہوتی مردوں میں خیالی منصوبے بنانے کا نمایاں موضوع جنس ہوتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں جنسی خیالی منصوبے کم رونما ہوتے ہیں۔ دونوں

جنسوں میں جنس سے متعلق خیالی پلاؤ پکانا ان لوگوں میں عام ہوتا ہے جو جنسی طور پر فعال ہوتے ہیں۔ مردوں کے جنسی خیالی منصوبے تیس سال کی عمر کے بعد مسائل حل کرنے والی نیچر کو بڑھاتے ہیں۔

مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ خیالی پلاؤ پکاتی ہیں۔ ڈاکٹر اس امر کی نشاندہی کرتا ہے کہ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن میں آپ خیالی منصوبوں سے اپنے فائدے کے لئے کام لے سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم استعمال اپنے طور پر مسائل کے ذریعے کردار ادا کرنا' حلوں کی مشق کرنا یا مستقبل کے واقعات پر جن کا امکان ہو ردعمل کرنا یا مستقبل کی صورتحال سے عہدہ برآ ہونے کی کوشش کرنا یا ذہنی استدلال کو جاری رکھنا ہے۔ تاآنکہ معاملہ آپ کے ذہن میں حل یا طے ہوتا نظر نہ آنے لگے۔ ڈاکٹر سنگر کے بجائے ہوئے دیگر امکانات میں درج ذیل باتیں شامل ہیں۔

آپ انہیں خود کو متعجب کرنے' وقت گزارنے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب آپ کو انتظار کرنا ہو اور کچھ اور نہ کرسکتے ہوں یا جب آپ بور کرنے والے طویل راستے پر سفر کررہے ہوں۔ چونکہ خیالی منصوبے ایک مرکب حالت لئے ہوئے ہوتے ہیں لہذا بے چینی و اضطراب اور کھنچاؤ کو گھٹا سکتے ہیں۔ جو آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے یا دباؤ کی کوئی اور ناپسندیدہ علامات پیدا کرسکتا ہے۔ وہ ایسی تحقیقوں کا حوالہ دیتا ہے جن میں لوگ ایک طویل وقت تک ایک بوتھ میں گھرے بیٹھے رہے اور انہیں ایک "Minhdless" بور کام کرنے کو دیا گیا۔ جو خیالی پلاؤ پکا رہے تھے انہیں یہ معلوم ہی نہ ہوسکا کہ کتنا وقت گزر چکا تھا۔

آپ اکثر ناخشگوار موڈ' مخالف خیالات و احساسات یا افسردگی کو "مثبت" خیالات میں پلٹ سکتے ہیں' بالخصوص ان تصورات کو جو Self esteem میں الفہ کرتے ہیں۔ جیسا کہ خیالی منصوبے جن میں آپ خود کو اولمپک گولڈ میڈل جیتتے تصور کرتے ہیں یا اپنی کمپنی کا چیئرمین بنتے ہوئے خیال کرتے ہیں۔ پرمسرت واقعات' مسرت بخش احساسات یا پرسکون مناظر کے بارے میں خیالی منصوبے آپ کے سر

کے عضلات کو آرام پہنچا سکتے ہیں اور کھچاؤ برپا کرنے والے درد سر کو بھی ختم کرسکتے ہیں۔ بے تکے خیالات غصے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ترقی نہ دینے پر اپنے باس سے ناراض ہیں اور معاملے کا اثر دماغ پر بٹھائے ہوئے ہیں۔ اس طرح کے مقابلے کے لئے غصہ بہترین جذبہ نہ ہوگا۔ آپ اس غصے کو یہ تصور کرکے ختم کرسکتے ہیں کہ آپ کا باس بیئر کی ایک بوتل کھول رہا ہے اور آپ سے ہاتھ ملاتے ہوئے آپ کو ترقی دے رہا ہے۔

موسیقار جو خیالی پریکٹس میں مصروف ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر بھی اپنی مہارت کی مشق کرتے رہتے ہیں وہ ان خیالی منصوبوں کو بہتر انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی قسم کا کوئی فوبیا لاحق ہے تو آپ خیالی پلاؤ پکانا استعمال کرکے اپنے خوف کو کم کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ پرواز کرنے سے گھبراتے ہیں تو خود کو جہاز میں ایک قریب بیٹھے ہوئے دلکش شخص سے باتیں کرتے ہوئے تصور کریں یا ایک ناول پڑھتے ہوئے اور نہایت عمدہ وقت گزارتے ہوئے تصور کریں۔ اگر آپ کسی ٹیسٹ سے خوفزدہ ہیں تو کسی خوشگوار چیز کے بارے میں خیالی منصوبہ بنائیں اور خود کو پرسکون و مطمئن کرلیں۔ اسی طرح اگر آپ نے اپنے خیالی منصوبوں کو بدترین صورت دے دی تو (ہوائی جہاز کا کریش ہونا یا ٹیسٹ کے بارے میں خوشامد کرنا) تو آپ اپنے اندیشوں کو بہت زیادہ بڑھا سکتے ہیں۔

خیالی منصوبے بسا اوقات ایک اہم مسئلے کا اشارہ بھی ہوسکتے ہیں جسے حل نہیں کیا گیا ہے یا اس سے نمٹنے کی ضرورت نہیں پڑی ہے۔ مثال کے طور پر ایک ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹیو نے خود کو مستقلاً کشتی رانی کے بارے میں خیالی منصوبے بناتے پایا۔ اس نے بالآخر ایک Cruise boat میں سرمایہ لگا دیا اور اب وہ ٹورسٹوں کے لئے ایک بزنس چلاتے ہوئے چنڈول کی طرح خوش ہے۔ اگر آپ یہ دیکھیں کہ خیالی منصوبے مستقلاً نامناسب اوقات میں ہی مخل ہوتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہوسکتی ہے کہ آپ کی زندگی میں کوئی گڑبڑ ہے اور پیشہ ورانہ رہنمائی

درکار ہو سکتی ہے۔

بائیو انرجیٹک ذہن
جسم ذہن پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے

جس طرح ذہن جسم کو متاثر کرتا ہے اسی طرح جسم بھی ذہن پر اثر ڈالتا ہے جسم اور ذہن کا زیادہ سے زیادہ کنکشن استوار کرنے کے لئے مشرقی اور مغربی دونوں قسم کی تکنیکوں کی ایک وسیع رینج استوار کی گئی ہے۔ وہ وسعت دسترس اور رسائی کے لحاظ سے رواجی مشقوں کی نسبت زیادہ وسیع ہیں کیونکہ وہ عضلاتی سختی کو ختم کرنے، جسم کے انداز کو درست کرنے اور آرگن ازم کے ذریعے انرجی کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرنے کے لئے جنرل فٹنس کے لئے تکنیکوں سے مشق کو متوازن کرتی ہیں۔

وہ جسم کے عضلات کے جال میں بند طاقتور جذبوں کو ریلیز کرنے کے لئے تکنیکوں کا انضمام بھی کرتی ہیں۔ جسم ایک آرگنا انجن ہے جسے چکنائی، فیول اور آرام کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انجن سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ خبر گیری کے بغیر مسلسل چلتا رہے۔ مگر ہم اپنی صحت کو اکثر گر جانے دیتے ہیں تاآنکہ اسے پھر سے ورکنگ آرڈر میں لانے کے لئے سرجری یا طاقتور ادویات کی ضرورت نہ پڑ جائے۔

مشقی نمونوں کو بھی توازن درکار ہوتا ہے۔ فعال مغربی اسٹائل کے پروگراموں (ٹینس، جاگنگ، سوئمنگ، سائیکلنگ، اسکواش، جمناسٹک یا وزن اٹھا کر ورزش کرنا) کو یوگا، سانس لینے کے عمل اور مراقبے سے ہم آہنگ ہونا چاہئے۔

یہ اندازہ کردہ موومنٹ لغو اور مہمل معلوم ہو سکتی ہے لیکن ▪ عضلات، غدودوں، جذبات اور بحیثیت مجموعی خود مختیار اعصابی نظام پر دور رس اثرات رکھتی ہیں۔

ذہن، سانس اور موومنٹ کو شامل کرنے کی خاطر ایک مشق کی نہایت دھیرے دھیرے استادی یا تصرف مشق کرنے والے کو اسے تیزی کے ساتھ کرنے کا کنٹرول

دیتا ہے۔ جبکہ تکراری موومنٹ کا رفتار کے ساتھ استعمال جیسا کہ aerobics میں ہوتا ہے۔ اسکیلیل اور و۔سکولر سسٹم کو تو نہایت عمدگی سے تیز کرتا ہے مگر ذہن' جسم اور روح پر اور ان کی سالمیت پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ دونوں عظیم کلچروں کی آمیزش' اتحاد و اتفاق کا علم ہی وہ شے ہے جو ذہن میں رکھنی چاہیے۔

میں یہاں مغربی اسٹائل کی کم سخت مشقوں کو مشرقی ٹائپ کی زیادہ پیچیدہ سرگرمیوں سے مربوط کرتا ہوں۔

ہاتھ پیر پھیلانا:۔

دن کے دوران متعدد وقفوں سے عام توانائی بڑھانے اور کھنچاؤ دور کرنے والی مشق کے طور پر ٹرائی کریں۔ آپ اپنے کندھوں کو آگے اور پیچھے کی طرف بھی گردش دے سکتے ہیں اور سر کو آہستہ آہستہ ایک دائرے میں گھما سکتے ہیں۔ اس کا مقصد عضلات کو مزید لچکدار بنانا ہے۔

گردن کو کندھوں کی طرف سے اوپر کی جانب پھیلائیں گویا کوئی آپ کا سر پکڑ کر کھینچ رہا ہے۔ گردن کے سرے کو محور کے طور پر استعمال کرتے ہوئے (ہنسلی کی ہڈی کو نہیں) سر کو ٹھوڑی سے گردن تک آگے کی سمت ہلائیں اور دونوں کندھوں کی طرف ہلائیں۔ لیکن خیال رہے کہ کندھا اوپر نہ اٹھے اور سر ایک جانب سے دوسری جانب مڑنے نہ پائے۔ ایک ہی سطح پر رہے۔ اس کا مقصد سر کو بلا کوشش 180 کے زاویے یا درجوں میں موڑنے کا اہل ہونا اور کسی بھی عمر میں ناک کو کندھوں کے ساتھ لائن اپ کرنے کا اہل ہونا ہے۔

اریاما بندھا:۔ حتمی آل راؤنڈ مشق جس کی ماہرین نے حمایت کی ہے یوگیوں کی پیٹ اٹھانے کی یا اریاما بندھا مشق ہے۔ یہ جسم کے انضمام اور اخراج کے دو خاص فنکشنوں کو نظم و ضبط میں رکھتی ہے اور Vertical rectus abdomines عضلات اور Oblique abdominals عضلات کو بھی سنبھالتی ہے۔

یہ مشق خالی پیٹ کرنی چاہیے۔ صبح غسل اور ناشتے سے پہلے اسے یاد کرنے کا

اچھا وقت ہے۔ آپ اپنی گردن اور کمر پر گرم پانی ڈال کر اضافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے پاؤں تقریباً 45 سینٹی میٹر الگ الگ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ تھوڑا سا آگے کی طرف جھک جائیں۔ کمر کو گول گھمائیں، گھٹنے موڑ لیں۔ اور ہتھیلیاں رانوں پر رکھ لیں۔ ہاتھوں کی انگلیاں اندر کی طرف اشارہ کرتی ہوں۔ سانس پوری طرح باہر نکالیں۔ پھیپھڑوں کو خالی ہونے دیں۔ پھر پیٹ کو آگے پیچھے کریں۔ پیٹ کے درمیانی حصے کو ممکنہ حد تک مجوف یا مقعر رکھیں۔ یہ بات یاد رہے کہ جب آپ ایسا کریں تو پھیپھڑوں کو خالی رکھیں اور جب پیٹ کو اندر کی طرف کریں تو سانس لینے کی جبلت کی مزاحمت کریں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کریں۔ سانس خارج کرتے وقت جب تک ہو سکے پیٹ کو اندر کی طرف رکھیں۔ (ابتدا کرنے کے لئے کم از کم پانچ تک گنتی گننے تک) پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو چھوڑ دیں اور سانس لیں۔

پسلی رول کرنا:۔

ان عضلات کو دوسرے عضلات سے الگ کر لیں جنہیں آپ پسلیوں کے پنجر کے نیچے مٹھی رکھتے ہوئے استعمال کر رہے ہیں۔ اس سے پیٹ کو اوپر نیچے کرنے کی حوصلہ افزائی ہو گی۔

اس مشق کو اپنے علی الصبح کے معمولات میں شامل کر لیں: آگے کی جانب جھک جائیں، دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پھیلا لیں اور انہیں پسلیوں کے پنجر کی دائیں جانب نیچے کی طرف دبائیں۔ سانس خارج کرتے ہوئے انگلیوں کو پسلیوں کے اوپر نیچے کی طرف دبائیں۔ تین سیکنڈ تک دباتے رہیں۔ پھر بائیں جانب بڑھ جائیں اور اس پروسیجر کو دہرائیں۔ آخر میں دونوں انگشت شہادت پسلیوں کے نیچے رکھ لیں۔ سانس باہر نکالیں۔ آگے کی طرف جھکیں اور اندر کی طرف تین سیکنڈ تک دبائیں۔ کچھ مقامات نرم و نازک ہوں گے لیکن پریشر انرجی کی رکاوٹوں کو کھول دے گا۔ یہ روز مرہ معمول آپ کو آپ کی پسلیوں کے اوپر نیچے گوشت کی مقدار سے بھی باخبر رکھے گا۔

مالش یا مساج کرانا:۔

مالش شفا بخشی کی نہایت آسان اور فطری صورت ہے۔ انسان کی معلومہ تاریخ کے دوران بچے کو جب کبھی درد شکم لاحق ہوا تو ماں نے اس کے پیٹ کی مالش کی ہے۔ ایک دوست نے آپ کے کندھے کے تکلیف دہ عضلات کو بھینچا اور چپی کی ہوگی اور اگر کوئی گر پڑا اور گھٹنے پر خراشیں آئیں تو اس نے سوجی ہوئی جگہ کو پکڑ کر اس کی دیکھ بھال کی ہوگی۔

بیشتر لوگ اپنی صحت اور خود کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے باقاعدہ مالش کراتے ہیں۔ مالش کی اسٹائل اتنی ہی زیادہ ہیں جتنے مالش کرنے والے ہیں۔ مساج یا مالش ہزاروں برس سے مختلف صورتوں میں مروج ہے۔ بہرحال حال ہی میں مالش کی معالجاتی قدر اس کی اس شہرت سے آب و تاب میں بڑھ گئی ہے کہ یہ یا تو دولت مند لوگوں کی مسرت و تسکین کا ذریعہ ہے جو کسی خاص تفریح گاہ میں ایک تختے پر پاؤں پسارے اینڈتے رہتے ہیں یا کسی بری شہرت کی جگہ میں عیاش لوگوں کی مسرت کا ساماں۔

بہرحال اب وقت بدل گئے ہیں۔ طبی پیشے سے وابستہ لوگ اب انسانی لمس کی شفا بخش اور اعادہ شباب کرنے والی طاقتوں کی حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں۔ یہ اظہار کیا گیا ہے کہ مالش دوران خون کو بڑھاتی ہے۔ آسان ترمشقوں کے لئے پٹھوں کو ڈھیلے کرتی ہے اور یہ بات بہت تسلی دینے والی ہے۔ آپ کو جب چوٹ لگتی ہے تو آپ کا فوری میلان جسم کے چوٹ کھائے ہوئے حصے کو ہاتھ میں لینے کا ہوتا ہے یعنی آپ فوراً وہاں اپنا ہاتھ رکھ دیتے ہیں۔

میڈیکل مساجسٹ کا کام اسی اصول پر مبنی ہے۔ لمس آرگن ازم کی اپنی شفایابی اور میٹی ٹینس میں معاون کا ایک اہم پہلو ہے۔ لائسنس یافتہ میڈیکل مساجسٹ کا شفا بخش لمس جراحت' فزیولوجی اور پیتھالوجی کے علوم میں ایک طویل عرصے مستغرق رہنے سے تقویت پاتا ہے۔

مساجسٹ کا چپی کرنا کیمکلز کے اس تہہ نشیں مادے کو توڑ دیتا ہے جو ورزش

سے ریلیز ہوتا ہے جیسا کہ لیکٹک ایسڈ جو اگر پٹھوں میں جم جائے تو ان میں سوجن آجاتی ہے اور وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ چپی کرنا معتوب عضلات کو سوزش اور ورم سے بھی نجات دیتا ہے۔ کچھ ماہرین کہتے ہیں کہ مساج مرکزی اعصابی نظام کو جسم کے فطری ٹرنکولائزر اینڈورفنس کو ریلیز کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ ہفتے میں ایک بار مالش کرانا برسوں میں استوار ہونے والے کھنچاؤ کی پرتوں کو منتشر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے مساجسٹ کا کام کبھی آپ کو تکلیف دہ محسوس ہو تو کیا آپ پریشان ہو جائیں گے؟ آپ کو کبھی کبھی درد محسوس ہوگا کیونکہ آپ لمس کی مزاحمت کر رہے ہیں یا شروع میں آپ کو تھوڑا درد محسوس ہوگا۔ عین ورزش شروع کرتے وقت لیکن محسوس ہونے والی بے چینی زیادہ نہ ہوگی۔

مالش کے طریقے:

مالش کرنے کی بہت سی قسمیں ہیں لیکن کچھ ایسی ہیں جو دیگر کی نسبت زیادہ قابل قدر [illegible] میں سب سے زیادہ نمایاں فزیکل تھراپسٹ کی نہایت اسپشلائزڈ چھان بین ہے جو معتوب عضلات' پٹھوں کو جوڑنے والی نسوں اور لیگامنٹس کو بحال کرنے کے لئے ڈاکٹروں کے ساتھ کام کرتا ہے۔ مساج کی ایک ٹائپ روایتی سویڈش مساج ہے جو پٹھے کی اصلاح اور دوران خون کو تیز کرنے کے لئے دل کی طرف طویل اور گہرے اسٹروک استعمال کرتی ہے۔ شیاٹسو' ازجی بلاک کو ریلیز کرنے کے لئے جو عضلاتی کھنچاؤ میں پیدا ہو جاتا ہے جسم کے ایکوپنکچر پوائنٹس پر انگلی' ہتھیلی یا کہنی کے سرے سے پریشر کے اطلاق سے کام کرتا ہے۔

مساج دینا:

اس کے لطف سے ایک بار باخبر ہو کر آپ میں ایک دوست کو مساج دینے یا اس سے اپنا مساج کرانے کی خواہش پیدا ہو سکتی ہے۔ کمر' بازو اور پیروں کو آپ جب تک نرمی سے مسل سکتے ہیں مسلنا بالکل ٹھیک ہے۔

مساج دیتے وقت وجیبل آئل استعمال کریں (بے بی آئل نہیں) یا تندرست

کرنے والی ہلکی کریم (چادروں پر دھبے نہ ڈالے) اور لیٹنے کے لئے ایک پائیدار سطح استعمال کریں۔ ریڑھ کی ہڈی پر کبھی براہ راست پریشر نہ ڈالیں اور آرتھرائیٹس سے متاثرہ شخص کو مساج نہ دیں۔ عارضہ قلب یا بلند فشار خون کے شکار لوگوں کو اور حاملہ عورتوں کو مساج کرانے سے قبل اپنے فزیشن سے مشورہ کر لینا چاہئے۔

خود کو صحیح طرح کیسے رگڑا جائے:۔

درج ذیل تین سادہ سی تکنیکیں درد رفع کرنے میں مدد دیں گی اور تازہ دم ہونے کا احساس دلائیں گی۔

درد سر کیلئے:۔

ایک ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھے سے اس جگہ کو بھینچیں جہاں دوسرے ہاتھ کی انگشت شہادت اور انگوٹھا V کی شکل بناتے ہیں۔ پندرہ سیکنڈ تک بھینچیں۔ ہاتھوں کو گھمائیں اور یہ عمل دہرائیں۔

آنکھوں میں دباؤ کیلئے:۔

1۔۔ اپنی انگلیوں کے پور پیشانی پر رکھیں۔ بالوں کے عین نیچے۔ دونوں انگوٹھے ناک کے بانسے پر رکھ لیں۔ انگوٹھوں کو دھیرے دھیرے کنپٹیوں کی طرف لائیں۔ بھوؤں کے نیچے ہڈی کے ساتھ ساتھ اور ہلکا ہلکا زور ڈالتے جائیں۔

2۔۔ انگوٹھوں کو جبڑے کے نیچے رکھیں۔ دونوں انگشت شہادت سے آنکھوں کے نیچے کی ہڈی کو دھیرے دھیرے دبائیں۔ یہ مشق آپ اپنی ڈیسک پر بیٹھے ہوئے بھی کر سکتے ہیں مگر بہتر نتائج لیٹ کر کرنے سے حاصل ہوتے ہیں۔

گردن میں درد کیلئے:۔

کھوپڑی کی بنیاد کی ہڈی پر انگوٹھے رکھ لیں۔ سرکولیشن موشن میں پریشر ڈالتے جائیں۔ یہی عمل جبڑے کے گرد بھی جاری رکھیں۔ آخر میں کنپٹیوں کے باہر آہستگی سے مساج کریں۔

دباؤ کو کم کرنے کے لئے یوگا کا استعمال کارآمد ہو سکتا ہے اور بہت سی دستیاب

کتابوں کی مدد سے باآسانی سیکھا جاسکتا ہے۔

یوگا ہمیں دباؤ کی شفا بخش صورت سے مستفید ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے' زیادہ کام کرنے کا اہل بناتا ہے اور آزادی عمل کا احساس ابھارنے اور اس سے کام لینے کا سلیقہ سکھاتا ہے۔

یوگا کرتے ہوئے ہم اپنے دباؤ کے نارمل ردعمل کو دیکھ سکتے ہیں اور اس سے نمٹنے کے نئے طریقے بھی سیکھ سکتے ہیں' صحیح انداز سے سانس لینا' چھاتی اور کندھوں پر انحصار کرنے کی بجائے ٹانگوں اور کمر کے زیریں حصے کو قوت دینا یوگا کی پریکٹس کے لئے صبح کا وقت موزوں ہے کیونکہ اس وقت جسم آرام کردہ اور تازہ دم ہوتا ہے۔ صبح کے وقت ناشتے سے قبل جسم میں زیادہ توانائی ہوتی ہے لیکن عموماً کم لوچدار ہوتا ہے۔ شام کے کھانے سے قبل آپ دن بھر کے کھچاؤ کو دور کرسکتے ہیں۔ آپ کو یوگا خالی پیٹ کرنا چاہئے اور بہتر نتائج کے لئے اولاً صحتمند ہونا چاہئے۔

مساج کے علاوہ محض سادہ لمس معمولی بیماریوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور دفاعی ہیلتھ کیئر کی اساس استوار کرسکتا ہے۔ ان تھراپیوں کو شفا بخش تھراپیوں کے ساتھ پہلے پہل 1970ء کے عشروں کے دوران قبول کیا گیا اور نہایت عزت کی نگاہ سے دیکھا گیا۔

جسم کا فنکشن درست رکھنے کے لئے ایکوپریشر اور عام معکوس تھراپیاں نیچر کے شفا بخش طریقوں میں نہایت موثر طریقے ہیں۔ انہیں گولیوں' دواؤں' سکون آور ادویات اور سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایکوپریشر پر کتابیں دستیاب ہیں جن سے مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جسم میں نازک اور کمزور حصوں کی اور توانائی کی رکاوٹ کو دور کرتے ہوئے جس سے وہ کمزور ہوئے ہیں روزانہ چیکنگ کرکے مستقبل کے مسائل کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔

یہ سمجھنے کے لئے کہ یہ کیونکر ممکن ہے جسم کی انرجی لائنوں کے راستوں کا مطالعہ کرنا کارآمد ہے' یہ لائنیں گو اعصابی نظام سے مربوط ہوتی ہیں مگر اس سے الگ اور غیر ہوتی ہیں۔

جب معکوس مرکزوں پر مساج کیا جاتا ہے تو جسم کے متعلقہ حصے اور پھر مربوط حصے یا عضو تک توانائی کا سیلاب امنڈ آتا ہے۔ توانائی کا یہ ابتدائی بہاؤ جسم کے اپنے شفا بخش اور دفاعی میکنزم کو فوری تقویت دیتا ہے۔

نیا جنم:

نیا جنم سانس لینے کا ایک پروسیس ہے جس کا مقصد باطنی شخصیت سے باخبر رہنے اور اس کے ساتھ تعلق کو فروغ دینے کی تشریح کرنا ہے۔ "نیا جنم" دوبارہ پیدا ہونے کا خیال یا پیدائش کے پروسیس میں رہنے کا گمان ہے۔ اس کی تین اہم خصوصیات ہیں سانس لینا' سستانا اور باخبری۔

جب ہم نارمل انداز سے سانس لیتے ہیں تو سانس اندر لینے' سانس خارج کرنے' سانس لینے کا عمل ہوتا ہے۔ نئے جنم کی رو سے سانس لینے کا عمل درمیان میں کسی وقفے کے بغیر سانس لینا۔ سانس خارج کرنا' سانس لینا' سانس خارج کرنا ہے۔ سانس کا یہ انداز مربوط سانس کہلاتا ہے۔

سانس اندر لینے پر مؤثر زور اور باہر نکالنے پر آرام کے احساس کے ساتھ سانس کا عمل سرکیولر روم میں ڈویلپ ہوتا ہے۔ آرام ملنے پر ایک شخص کنڈیشننگ سے نکل آتا ہے اور کامل فطری خودی سے از سر نو ربط استوار کرلیتا ہے۔ جب ذات یا خودی کے ساتھ ری کنکشن واقع ہوتا ہے تو شفایابی رونما ہوتی ہے۔ جسم میں جب زیادہ سے زیادہ Relaxation کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے تو لاشعور میں خیالات اور یادیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

جنم نو کا ایک اور بنیادی تصور ذاتی ذمہ داری کو قبول کرنا ہے۔ جب تک کوئی شخص اپنی سچویشن کے لئے ذمہ داری کو قبول نہیں کرلیتا اس کے لئے اسے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس نیچر کے سانس کا سیشن عموماً ایک تا دو گھنٹے ہوتا ہے۔ سیشن کے دوران ایک شخص بستر پر لیٹ جاتا ہے اور خود کو Relaxation کی حالت میں لاتا ہے۔ پھر سانس لینے اور خارج کرنے کے مابین رکے بغیر ترتیب کے ساتھ سانس لینے کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔

جیسے جیسے سانس لینے کا عمل بڑھتا جاتا ہے انرجی لیول بتدریج بلند ہونے لگتی ہے اور آدمی کو ہائپر ٹینشن' دوران سر' جھنجھناہٹ' اینٹھن' نیم خوابیدگی یا جسم ٹھنڈا پڑنے کے احساسات کا سامنا ہوتا ہے۔

بے چینی و بے کلی نکل جاتی ہے اور Relaxation کی ایک گہری کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

طرز نشست:

کامل انداز نشست صحت کے بہت سے ان کہے مسائل کا تدارک کرتا ہے۔

خمیدہ پشت' حلقہ بنائے ہوئے کندھے اور سر کو غلط رکھنا نہایت عام نقائص ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں میں کم جاذب توجہ نقائص بھی ہیں۔ مثال کے طور پر شولڈر بیگ اٹھائے رکھنے کی عادت جسم کو صف بندی سے الگ کرتے ہوئے ایک کندھے کو دوسرے کندھے سے اونچا کر سکتی ہے۔

علاوہ ازیں اس حقیقت سے قطع نظر کہ ان جیسے نقائص غیر دلکش ہیں۔ صحت کے لئے زبردست خطرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین' جیسا کہ ایک ماہر کا کہنا ہے ایسے نقائص کو کھنچاؤ' جکڑن اور قبل از وقت جوڑوں کے انحطاط کی طرف لے جانے والی Major functional Catastrophes سمجھتے ہیں۔

خراب طرز نشست یا آسن فاضل توانائی کو صرف کر دیتا ہے اور سوء ہضم سے لے کر تشویش و پریشانی سے نسبت رکھنے والی تمام اقسام کی بیماریاں پیدا کر سکتا ہے۔ جس کا نتیجہ درد اور تکلیف کی صورت میں نکلتا ہے' بالخصوص کمر کے درد کی صورت میں جو غلط عضلات پر دباؤ ڈالنے سے پیدا ہوتا ہے۔ غلط طریقے سے بیٹھنا اور کھڑا ہونا داخلی اعضا پر دباؤ ڈالتا ہے اور انہیں اپنی پوری استعداد و گنجائش سے کام نہیں کرنے دیتا۔ مثال کے طور پر جھکا ہوا انداز Rib Cage میں مروڑ پیدا کرتا ہے۔ جس سے سانس اوچھا ہونے لگتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ پچاس برس کے ہونے تک پانچ سینٹی میٹر چھوٹے ہو چکے ہوں گے۔ یہ زیادہ تر خراب طرز نشست کا شاخسانہ

ہے۔ ایک جگہ جس کے متاثر ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہے وہ جگہ ہے جہاں گردن کی پشت کمر سے ملتی ہے۔ یہیں سے غلط انداز اور توڑ مروڑ شروع ہوتی ہے۔ اسی کی وجہ سے ہم میں سے تقریباً 85 فیصد لوگ پچاس برس کے ہونے تک آرتھرائٹس میں مبتلا ہو چکے ہوں گے۔ جب سر کو کندھوں کے اوپر اونچا اور سیدھا رکھا جاتا ہے تو گردن تکلیف نہیں دیتی۔ لیکن اگر ہم اپنے سر کو آگے کی طرف کھینچیں جیسا کہ ماڈرن زندگی میں ڈرائیونگ کرتے وقت' پڑھتے وقت اور اپنی ڈیسک پر کام کرتے ہوئے سر کو کافی آگے کی طرف کر لیتے ہیں تو وزن کو سپورٹ دینے کے لئے گردن کے پٹھوں کو سکڑنا پڑتا ہے۔

سر کو سیدھا رکھیں' یعنی گردن پر یکساں توازن کے ساتھ پیچھے کی طرف اپنی کمر کو دیوار کے مقابل اور ننگے پیروں کو اسکرٹنگ بورڈ سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور رکھ کر کھڑے ہوں۔

آپ کا سر' شانوں کی ہڈیاں اور شانوں کے سرے دیوار کو بمشکل چھوئیں اور کمر کے خم کو اس طرح رہنے دیں کہ آپ کا کف دست اس میں آرام سے آجائے۔ ریڑھ میں معمولی سا خم ہونا چاہئے۔ لیکن اگر اس کا خم بہت زیادہ ہو گیا تو آپ کا سر دیوار سے آگے کی طرف ہو جائے گا۔

درست طریقے سے کھڑا ہونا۔ بیٹھنا اور حرکت کرنا سیکھ لینا ایک بہترین بیوٹی ٹریٹمنٹ ہے جو ایک عورت حاصل کر سکتی ہے۔ اچھی طرز نشست جسم کو اپنا فنکشن صحیح طریقے سے سرانجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ درست انداز سے سانس لینے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور قبل از وقت بڑھاپے سے بچاتی ہے۔ آپ کو چھریرا بناتی ہے۔ زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے اور آپ کو آزادی عمل کا احساس دلاتی ہے جو ہم آہنگی سے کام کرنے والے عضلات سے ابھرتا ہے۔ نیز یہ دیکھنے میں مزید پر اعتماد بناتی ہے۔

خود کو ٹانگیں قدرے الگ الگ کئے ہوئے ایک آئینے کے سامنے کھڑے ہوئے دیکھیں' پیروں کے انگوٹھوں پر وزن ڈالتے ہوئے تھوڑے سے آگے کو

ہو جائیں۔ پھر پیچھے کی طرف جھول جائیں تاکہ آپ کا وزن آپ کی ایڑیوں پر آجائے۔ اب اپنے وزن کو "سینٹر" کریں تاکہ وہ آپ کے پیروں کے درمیان سے گزر کر ٹخنوں کے عین سامنے ایک نقطے پر آجائے۔ اس کے بعد "پیڑو کے جھکاؤ" کی پریکٹس کریں۔ گھٹنے موڑ لیں اور ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ لیں۔ دوسرا ہاتھ کمر پر رکھ لیں۔ دھیرے دھیرے اپنے پیڑو کو آگے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ پیڑو کی ہڈی سامنے کی طرف اوپر کو ہو جائے۔ پھر پیڑو کو پیچھے کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ چوتڑ باہر کی طرف نکل آئیں۔

چند بار آگے پیچھے کرنے کے بعد اپنے پیڑو کو ضدین یا دوسروں کے درمیان "سینٹر" کریں۔ اپنے گھٹنے سیدھے کر لیں لیکن انہیں لاک نہ کریں۔

اب اپنی سینے کی ہڈی کو اٹھائیں اور ایسا کرتے ہوئے اپنی پسلیوں کو اپنے کولہوں سے اوپر کو اٹھتی ہوئی محسوس کریں۔ اپنے کندھوں کو تھوڑا سا اٹھائیں اور انہیں نیچے اور Relaxed رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف دائرے کی صورت میں لائیں۔ آپ کے بازو ڈھیلے لٹکے ہوئے ہونے چاہئیں اور ہاتھ آپ کی رانوں کے بالکل سامنے ہوں۔ آپ کی ٹھوڑی آپ کی کمر سے زاویہ قائمہ میں ہونی چاہئے۔ "خیال کریں" کی گردن لمبی ہے۔ خصوصاً آپ کی گردن کی پشت۔ یہ تصور کرتے ہوئے کہ آپ کی چند یا ایک دھاگے سے منسلک ہے جو آپ کو آہستگی سے اوپر کی طرف کھینچ رہا ہے۔ اس وق کا احساس چھاتی میں پسلیوں کے اور کولہوں کے مابین خالی جگہ کے پھیلنے اور طویل ہونے کا ہونا چاہئے۔

پٹھے اکثر غلط طرز نشست کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ کمر اور پیٹ کو درست رکھ پر توجہ دیں۔ پیٹ کے مضبوط عضلات ایک کورسیٹ کی طرح کام کرتے ہیں اور کمر کے پٹ سے دباؤ کو نکال دیتے ہیں۔

ایک سادہ سی مشق جو کسی بھی وقت اور کہیں بھی کی جاسکتی ہے پیٹ کو سختی سے اندر کی طرف کھینچنا ہے۔ چند سیکنڈ تک پیٹ کو اندر کی طرف کھینچے رہیں اور پھر ریز کر دیں۔ فرش پر لیٹے ہوئے گھٹنے موڑ کر سیدھا بیٹھنا اور بازوؤں کو چھاتی پر یا سر

کے گرد رکھنا پیٹ کو درست رکھنے کے لئے بہت اچھا ہے۔

پھیلاؤ کی مشقیں۔ یہاں تک کہ اوور ہیڈ پھیلاؤ بھی جس سے گویا آپ درخت میں لگے ہوئے آم تک پہنچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ سلپ کے رجحان پر تقابل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ مشق عموماً عضلات میں بلڈاپ ہونے والے کھچاؤ کو ریلیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کاہلی۔ سستی یا بے شغلی جسم کو بے ڈول بنانے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے جس سے جوڑ سخت اور غیر لچکدار ہو جاتے ہیں۔ تیرنا کمر کے لئے محفوظ ترین اور بہترین مشق ہے۔

اس فرنیچر پر تنقیدی نگاہ ڈالیں جسے آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں۔ کام کرنے کی جگہ یا اپنی کار میں یہ دیکھیں کہ آیا کس طرح کی تبدیلی درکار ہے۔ کرسیاں نرم اور ملائم ہونے کے بجائے مضبوط اور پائیدار ہونی چاہئیں۔ اپنی کمر کو سپورٹ دیں۔ آپ کی سیٹ کی اونچائی اتنی ہو کہ آپ آرام سے کام کر سکیں اور آپ کے پاؤں فرش پر ٹکے ہوئے ہوں۔ ہمیشہ اچھی سپورٹ لے کر بیٹھیں۔ جب میز یا ڈیسک استعمال کریں تو ریڑھ کی ہڈی کو گھما کر کمر جھکانے کی بجائے کولہوں کو ذرا سا آگے کر لیں۔

کام کی ڈھلوان سطح جیسی کہ نقشہ نویس اور کمرشل آرٹسٹ استعمال کرتے ہیں بہت آرام دہ ہوتی ہے۔ ورک ٹاپ کی بہتر اونچائی عام طور پر کندھوں کی لیول سے سترہ سینٹی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ اگر یہ اونچائی کم ہے اور آپ کو کام کرتے وقت کندھے جھکانے پڑتے ہیں تو لکڑی کے بلاک لگا کر اسے کچھ اور اونچا کر لیں۔ اور اگر اونچائی بہت ہی زیادہ ہے تو اس صورت میں اونچی لیول کا کام کرنے کے لئے اسپیشل بورڈ ہونا چاہئے۔

آپ کو یہ دیکھنا اور تجربہ کرنا ہے کہ آپ کے لئے کیا موزوں ہے۔ گدے نہ بہت زیادہ نرم ہوں نہ بہت زیادہ سخت۔ ایک اچھا گدا آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو آرام دینے میں کار آمد ہو گا اور آپ کو اچھی نیند آئے گی۔

تھکان:۔

تھکن اس بات کا ابتدائی اشارہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جذبات توازن سے باہر ہیں۔ یہ ایک جسمانی بیماری کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔

تھکان کی نو نہایت عام وجوہات کی فہرست پیش کی جاتی ہیں۔

1۔ ناکافی نیند:۔ یہ بات بالکل واضح ہے کہ آپ رات کو اگر اچھی طرح نہیں سوئے ہیں تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ دن بھر تھکان محسوس کریں گے۔

سائنسدانوں کو یقین ہے کہ نیند میں خلل پڑنا ہماری زندگیوں میں تبدیلی پیدا کرنے کا ایک عام تاثر ہے۔ دفتر سے سنگین بیماری تک تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کے لئے نیند کے نمونے دن بھر کے مسائل کے بعد واپس آتے ہیں۔ مسائل جو پریشانی کے باعث ہیں۔ ختم ہو جاتے ہیں یا بہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر کبھی کبھار آپ کو نیند نہ آنے کی تکلیف ہو تو ایک سائنسدان کی ان آسان تجاویز پر عمل کریں۔

شام کو چھ یا سات بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پئیں۔

ہر رات ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں۔

باقاعدگی سے معتدل ورزش کریں۔

بہتر ہے کہ ڈھر کے بعد شراب پینا چھوڑ دیں۔ شراب خوری گہری نیند کی راہ میں حائل ہوتی ہے۔

2۔ ناکافی غذا:۔ آپ کو قوت لایموت برقرار رکھنے کے لئے غذا کھانی پڑتی ہے۔ خراب لغزیہ آپ میں تھکن کا احساس پیدا کر سکتی ہے۔ کیونکہ خراب غذا متوازن غذا نہیں ہوتی لہٰذا آپ کے عضلات میں بگاڑ پیدا کر سکتی ہے۔ خراب غذا کا یہ تباہ کن اثر اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ کچھ وقت کے بعد ٹورنٹو یونیورسٹی میں کی گئی حالیہ تحقیق کے مطابق پٹھوں کی بافتیں' کیلشیم کا پروسیس ستوری سے نہیں کر پاتیں۔ اگر آپ اس قسم کی غذا کھاتے ہیں تو آپ کا جسم مناسب انداز سے اپنا فنکشن جاری رکھنے کا اہل نہیں رہے گا۔ بلکہ آپ کو سست کر کے بچائی ہوئی انرجی کو کم کر دے گا۔

غذا سے اچھا آغاز کرنے کے لئے جو آپ کو تازگی اور فرحت کا احساس دلائے ان تین بنیادی قاعدوں کو ذہن میں رکھیں۔

کھانوں کی ایک ورائٹی کھائیں۔ کھانے کے ایسے پلان سے گریز کریں جو آپ کو ایک مخصوص قسم کے کھانے پر مجبور کریں۔ ہمیں ہر طرح کے کھانوں سے مقویات کی ایک ورائٹی درکار ہے۔ کوئی ایک کھانا آپ کو وہ تمام مقویات سپلائی نہیں کرتا جن کی آپ کو صحت برقرار رکھنے کے لئے ضرورت ہے۔

عام طور پر عورتوں کو روزانہ بارہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں اور مردوں کو پندرہ سو کیلوریز سے کم نہیں کھانی چاہئیں۔ ماہرین تغزیہ کے بقول اگر آپ اس مقدار سے کم لیتے ہیں تو آپ وہ تمام مقویات حاصل نہیں کرسکتے جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ رات کے کھانے میں آٹھ سو سے کم کیلوریز لینا صحت کے لئے خطرے کا روپ دھار سکتا ہے جو دل کے عضلات میں بریک ڈاؤن میں منتج ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اپنی غذا میں سے روزانہ ڈھائی سو کیلوریز کم کردیں تو آپ ایک ہفتے میں ایک کلو کا چوتھائی کیلوریز گنوا دیں گے۔

رات کو دیر سے بڑا کھانا نہ کھائیں۔ سوتے وقت آپ کیلوریز کو تیزی کے ساتھ پچا نہیں پائیں گے۔

کھانے سے گریز نہ کریں۔ اگر آپ کریں گے تو بعد میں آپ کو زیادہ بھوک لگے گی اور جب کھانے بیٹھیں گے تو اس سے کہیں زیادہ کھا جائیں گے جتنا کہ کھانا چاہئے۔

3۔۔۔ ورزش کا فقدان:۔ اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ ورزش نہیں کرتے تو آپ کا جسم غالبا اپنی پوری استعداد کے ساتھ آکسیجن استعمال نہیں کرسکتا۔ آپ کے عضلات کو اس آکسیجن کی ضرورت ہے۔ آکسیجن کے بغیر زیادہ دیر تک کام نہیں کرسکیں گے۔ ان سب کا نتیجہ یہ نکلتا ہے: جب آپ کو عضلاتی پاور کی ضرورت پڑتی ہے تو آپ حاصل نہیں کرپاتے اور جلدی سے تھک جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ جیسے

آپ کے عضلات میں خمیدگی برپا ہو جاتی ہے اسی طرح آپ کا Self Image بھی جھکاؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ آپ کی جذباتی حالت آپ کی جسمانی حالت کا تصوراتی آئینہ بن سکتی ہے۔ آپ کی تھکان میں اضافہ کرتے ہوئے۔

یہی وجہ ہے کہ ورزش آپ کو دو طرح سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ اول یہ کہ ورزش آپ کی جسمانی حالت کو بہتر بناتی ہے۔ آپ کے جسم کو عضلات کو مؤثر طور پر آکسیجن بہم پہنچانے کا اہل بناتے ہوئے' آپ کی برداشت کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہوئے۔ دوئم یہ کہ ورزش ظاہری طور پر ٹھیک ٹھاک ہونے کے احساس کو ابھارتی ہے۔

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ ورزش کرنے سے آپ کا جسم زندگی کے روز مرہ کے جذباتی اور جسمانی دباؤوں پر قابو پانے کا زیادہ اہل ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ ایک تحقیق سے معلوم ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ نیورو کیمیکل مفہوم میں ورزش کیا کرتی ہے؟ ہم قطعی نہیں جانتے۔ لیکن ہمیں یہ جاننا چاہئے کہ ورزش جو کچھ دماغ کے لئے کرتی ہے انا' ذات یا خودی کے لئے بھی کرتی ہے۔ لوگ جب ورزش کرتے ہیں تو خود کو اچھی طرح دوڑتا یا تیرتا ہوا پاتے ہیں۔ انہیں ماحول پر ایک خاص غلبے' دسترس یا استادی کا احساس ہوتا ہے۔

4۔۔۔ دواؤں کا رد عمل: آپ کافی نیند لیتے ہیں' پارک کے گرد جوگنگ بھی کرتے ہیں پھر بھی آپ خود کو یوں محسوس کرتے ہیں کہ آپ کوئی کام شروع نہیں کر سکتے۔ ہو سکتا ہے آپ کی تھکاوٹ جسم کے باہر سے آ رہی ہو۔ دواؤں کی ایک تعداد جن میں اینٹی ہسٹامائنز' پین ریلیورز' ڈائیور-ٹکس' اینٹی ہائپر ٹینسوز' اینٹی بائیوٹکس' اورل کنٹرا سیپوز اور اینٹی کنولسنٹس شامل ہیں۔ کبھی کبھی Side effect کے طور پر تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ایک دوا استعمال کر رہے ہیں اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ دوا آپ پر اونگھ طاری کرتی ہے تو پہلا کام اس ڈاکٹر کو بلانا ہے جس نے وہ دوا تجویز کی تھی۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی پوری ڈرگ ہسٹری رکھنی چاہئے اور یہ بتانے کا اہل ہونا چاہئے کہ آپ جو دوا استعمال کر رہے ہیں یہ آپ کو سست کر رہی

ہے یا یہ اثر دو دوائیں ملا کر لینے سے پیدا ہو رہا ہے۔ اسے جو کچھ کرنا ہے اس دوا کے بدل میں دوسری دوا دینا ہے۔ اسے یہ جاننے کا اہل ہونا چاہئے کہ مارکیٹ میں جتنی دوائیں میسر ہیں ان میں کونسی دوا مریض کے لئے زیادہ سخت نہیں ہے۔ آپ جو کچھ بھی کریں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر تجویز کردہ دوا کا استعمال بند نہ کریں۔

5... دباؤ: زندگی کے روز مرہ دباؤ سے نمٹنے میں کافی توانائی صرف ہو جاتی ہے۔ یہ تمام توانائی صرف ہو جانے کے بعد آپ کو تھکن کا ایک گھلا دینے والا تباہ کن احساس ہو سکتا ہے۔ مگر زندگی کے تمام دباؤ ہمیں جذباتی طور پر کھوکھلے پن کا احساس نہیں دلاتے۔ ایک کارڈیولوجسٹ کہتا ہے کہ "یہ ایک خاص قسم کا دباؤ ہوتا ہے جس میں آپ کے پاس کوئی چوائس' کوئی آپشن' کوئی متبادل نہیں ہوتا۔ اس کی مثال ایک ایسی عورت ہے جو ایک سخت کام کرتی ہے اس کا مالک چڑچڑا ہے اور وہ اس سے بات نہیں کر سکتی' اسے روزانہ ایک ہی جیسا کام کرنا پڑتا ہے۔ اسے خود کو کنٹرول کرنے کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ نیز اس کا اپنا خاندان بھی ہو سکتا ہے جسے اس کی ضرورت ہو۔ چنانچہ گھر آکر اسے مزید کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ کام میں پھنسی ہوئی ہے۔ یوں وہ تھکاوٹ کی شکار رہتی ہے۔ اگر آپ ایسی سچویشن سے دوچار ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو یوں لگتا ہو کہ اس سے نکلنے کی کوئی راہ نہیں ہے۔ لیکن درج ذیل باتوں پر عمل کر کے دباؤ سے مملو تھکاوٹ کی علامات ختم کی جا سکتی ہیں۔

آپ کو Relaxation تکنیکوں کی پریکٹس کرنی چاہئے۔ ان کو سیکھنے میں دس تا پندرہ منٹ لگ سکتے ہیں۔

ایک بار تکنیکوں کو سمجھ لیں تو روزانہ گھر یا دفتر سے دس تا پندرہ منٹ کی چھٹی کر لیں۔ ان ورزشوں کو کرنے اور اپنے احساسات پر توجہ دینے سے سارے دن کے کھنچاؤ کا احساس ختم ہو سکتا ہے۔

6... خون کی کمی یا رنگ زرد پڑ جانا: آپ ایک پل میں سے فولاد نکال دیں پل دھڑام سے گر پڑے گا۔ آپ کے جسم میں بھی آئرن کی کمی سے آپ کی حالت سقیم ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر عزیہ کا کہنا ہے "آئرن کی کمی تھکاوٹ پیدا کر سکتی ہے"

عورتوں میں ماہواری کا زیادہ آنا جسم میں آئرن کے ذخیروں کو ختم کر سکتا ہے جس کا نتیجہ بہت زیادہ تھکن کی صورت میں نکلتا ہے۔ برعکس بریں مرد گیسٹرو انٹیسٹینل بلیڈنگ کے باعث آئرن کی کمی کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے یہ بلیڈنگ نمایاں نہ ہو تاہم خون کی کمی کا کافی سبب بنتی ہے۔

حاملہ عورتوں اور تیزی سے بڑھتے ہوئے بچوں کو ہماری نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ ضرورت پوری نہ کی جائے تو اس سے بھی خون کی کمی ہو سکتی ہے۔

بالغ حضرات اور چار ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے آئرن کی سفارش کردہ مقدار روزانہ اٹھارہ ملی گرام ہے۔ آئرن حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کلیجی' باقلا' سیب اور پالک ہیں۔ بہرحال آئرن کی زیادہ مقدار نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے۔

7۔ ذیابیطس: پرانی تھکاوٹ' جس میں پیاس لگتی ہو اور عام کمزوری محسوس ہوتی ہو کے معنی ذیابیطس کی ابتدا ہو سکتے ہیں۔ مسلسل تھکاوٹ ہیپاٹس کی پہلی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ ایک تھائی رائڈ خرابی' مونونیو کلیس' دق یا انفیکشن کی علامت۔

دباؤ یا کھنچاؤ کے جذباتی عوامل اکثر و بیشتر تھکاوٹ کے اسباب ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ہر وقت تھکن محسوس کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ صبح اٹھتے ہی تھکن کا احساس ہوتا ہو تو چیک اپ کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

8۔ دل کا عارضہ: عارضہ قلب کی اولین نشانی یا علامت اور مستقل تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔

کارڈیولوجسٹ کے تئیں لفظ تھکان بہت اہم ہے۔ پچاس یا ساٹھ برس کی عمر میں قریب الوقوع عارضہ قلب کی ایک ممکنہ انتباہی علامت کے طور پر تھکان وہ چیز ہے جس کو وہ کسی شخص کے ضمن میں پیش نظر رکھتے ہیں۔ تھکان دل میں ایک تبدیلی کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا چیک اپ کرا لینے کی یہ ایک اچھی وجہ ہے بالخصوص اس عمر کے گروپ میں۔

تھکان کے بارے میں کیا کیا جائے' اس سچویشن میں یہ بات اس قدر آسان

نہیں ہوتی۔ ہارٹ پرابلم فوری طبی امداد چاہتا ہے۔ اگر آپ ہمہ وقت تھکن محسوس کریں یا اگر آپ کو عارضہ قلب کی کوئی اور علامات لاحق ہیں جیسے کہ بریسٹ بون کے نیچے چھاتی میں شدید درد' عام کمزوری یا متلی کی شکایت تو بلا تاخیر طبی مدد حاصل کریں۔

9۔ افسردگی یا بددلی: آپ کا بیٹا ایک ذہین اور خوبصورت نوجوان خاتون سے شادی کرنے والا ہے۔ وہ خاتون اس قسم کی خاتون ہے جسے آپ اپنے بیٹے کی طرح کسی اور کے لئے پسند کرتے۔ آپ کی زندگی میں مسرت کی ہر وجہ موجود ہے لیکن جیسے آپ محسوس کرتے ہیں اس طرح سے نہیں ہے۔ آپ بہت ملول اور تھکے تھکے سے ہیں۔ اور یہ شادی اچانک آپ کے لئے ایک مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔

تھکان کسی پرابلم کو قابو میں ناکامی کا ایک انتباہی سگنل ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کسی ٹکراؤ یا تصادم کی توقع ہوتی ہے اور بسا اوقات تصادم دور نظر آتا ہے۔ اس بات کا ایک اور سبب کہ ایک افسردہ شخص تھکاوٹ کیوں محسوس کرتا ہے۔ نیند کا فقدان ہے۔ بہت سے افسردہ دل لوگوں کو نیند کی سنگین تکلیف ہوسکتی ہے یا انہیں نیند میں ڈراؤنے خواب نظر آسکتے ہیں۔ نیند کی مداخلت افسردگی کے دورے کا ایک حصہ ہے۔ ایسے لوگ بیدار ہونے پر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ فی الحقیقت وہ سوتے رہے ہیں لیکن وہ بہت تکلیف دہ خواب دیکھتے رہے ہیں جو اتنے تھکا دینے والے ہوسکتے ہیں گویا وہ دن کے دوران جدوجہد کرتے رہے ہوں۔ ایک گڑھا کھودنے کی جدوجہد۔

لیکن اگر آپ یہ سمجھ جائیں کہ آپ افسردہ اور بددل کیوں ہیں تو آپ اس گڑھے سے نکلنا شروع کرسکتے ہیں۔ یہ سمجھنا اکثر ممکن ہوتا ہے کہ آپ مستقبل میں تکلیف سے بچنے کے لئے کیا کچھ کرسکتے ہیں۔ تھکان کے اس ردعمل سے بچنے کے لئے جو ہر کام کو ایک کوشش بنا دیتا ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے کہ کونسی چیز آپ کو افسردہ کرتی ہے اور باتیں بھی حالت درست کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔ آپ جب ایک بار اپنی جذباتی فردگی کی وجہ کو سمجھ لیں تو اس وقت آپ کو اپنے اس انداز میں

تبدیلی کرنی ہے جس میں آپ سچویشن پر اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں یا اس میں ناکامی ہو تو پھر سچویشن ہی کو تبدیل کر دیں۔ ان میں سے کسی بھی بات کے لئے آپ کو ایک تربیت یافتہ مینٹل ہیلتھ پر یکٹیشنر کی مدد لینی ہوگی۔ اس کی جذباتی مدد درکار ہوگی۔

کبھی کبھی بہتر طور پر کام کرنے کا مطلب یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ ماضی میں بحرانوں سے نکلنے کے لئے آپ نے کیسے کوشش کی تھی' اور نئے بحرانوں سے نمٹنے کا سلیقہ سیکھنا ہے۔ کسی وقت اپنے پورے ماضی کو کھنگالنے کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ اس قسم کی تھکان عموماً قابل علاج ہوتی ہے۔

آپ کی تھکان کی وجہ سے کچھ بھی ہو اہم بات یہ ہے کہ کسی ماہر سے تشخیص کرائی جائے۔ آپ کی تھکان عضلاتی تھکاوٹ' دباؤ' ورزش کے فقدان یا کسی جسمانی بیماری کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ اکثر تھکاوٹ خطرناک نہیں ہوتی۔ لیکن کیا آپ واقعی تھکے ہوئے ہیں؟ بیدار ہو کر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں' اتنے تھک جاتے ہیں کہ محبت کا اظہار بھی نہیں کرسکتے' یا باہر نہیں جاسکتے اور دوستوں سے ملاقات بھی نہیں کرسکتے؟ اگر ایسا ہے تو ہو سکتا ہے آپ اس چیز کے شکار ہیں جسے ڈاکٹر برسوں پرانی تھکان کہتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ تھکان لوگوں کی زندگی کو اذیت کی ABC سے زیادہ بے بس کردیتی ہے یعنی Branchitis arthritis اور heart disease Chronic سے زیادہ تکلیف دہ بنا دیتی ہے۔

لیکن ایسا کیوں ہے کہ کچھ لوگ ذہنی یا جسمانی کوشش کئے بغیر مستقلاً تھکے تھکے رہتے ہیں جبکہ دیگر لوگ قوت' جوش طراری سے معمور ہوتے ہیں؟ اس بات کا جواب ان کے انداز حیات کی نسبت ان کے genes میں کہیں کم مضمر ہے۔ تھکان کو ختم کرنے کے لئے یہ دس باتیں اہم ہیں۔

ہلکے ہو کر سفر کریں۔ آپ کو دورے نہیں پڑ سکتے اور آپ فربہ نہیں ہوسکتے۔ درست وزن سے صرف دس فیصد وزن بڑھ جانے سے آپ میں پرانی بیماری کی علامات رونما ہو سکتی ہیں۔

اپنی ٹانگوں سے لاپرواہی نہ برتیں' تھکان' درد' سستی کا احساس زیادہ تر ٹانگوں میں ہوتا ہے۔ لیکن قوت برداشت آپ کی عضلاتی قوت کے استعمال ہی سے پیدا ہوتی ہے۔ ٹانگوں کو درست رکھنے والی ورزشیں کریں یا روزانہ باقاعدگی کے ساتھ نصف گھنٹہ سیر کرنے کی کوشش کریں۔

خود کو تندرست رکھیے۔ عموماً آپ کی جلد اس وقت گلابی ہوگی جب یہ ہلکے رنگ کی ہوگی۔ خون کافی اور سرخ ہوگا۔ سرخ رنگ **Vital Oxygen** کا رنگ ہے جو خون میں سرخ ملکسٹ پہنچاتی ہے۔ خون کے سرخ خلیوں کو آئرن سے قوت ملتی ہے۔

ہفتے میں روزانہ بلا روغن چار چپاتیاں' کلیجی' خشک میوہ کھائیں اور سبزیوں میں سیم اور سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کریں۔

مٹھائیوں کے استعمال میں اعتدال برتیں۔ شکر بہت ہی کم استعمال کریں' بہتر ہے اس کا استعمال ترک کردیں۔ اس کے بجائے **Un refined** کاربوہائیڈریٹس جیسے کہ چپاتی' آلو اور چاول کھائیں' جسم انہیں گلوکوز میں توڑ دیتا ہے۔

نیند کا پیٹرن درست کریں۔ جب اور جیسے ہی نیند کی ضرورت ہو سو جائیں۔ ہلکی نیند سوئیں۔

ہمہ وقت گھر کے اندر رہنے سے گریز کریں۔ تھکن کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں درد' سر درد اور چڑچڑاپن سب تھکاوٹ کا حصہ بن سکتے ہیں۔

یکساں ٹمپریچر' روشنی اور ہوا کا کافی گزر' زہریلے کیمیکلز' گیسوں اور گرد و غبار سے پاک ہوا کو یقینی بناتے ہوئے تھکان پر غالب آئیں۔

اپنی نبض چیک کریں۔ تھکان مسوڑھوں کی بیماری یا سائنس جیسی پرانی انفکشن کا نتیجہ ہوسکتی ہے۔ یا بے حال کردینے والے درد کا نتیجہ ہوسکتی ہے۔ پرانے درد کو برداشت کرتے رہنے پر قانع نہ ہوں۔ درد ایک وارننگ سگنل ہے اس پر غور کیا جانا چاہیے۔

یہ دیکھیں کہ آپ الرجک تو نہیں ہیں۔ جن چیزوں سے جسم الرجک ہو ان سے تھکان پیدا ہو سکتی' ان میں بہت سی چیزیں شامل ہیں مثلاً چائنیز کھانے' زیر جامہ کی الاسٹک' یا ساس صاحبہ وغیرہ۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر کی مدد سے ان چیزوں کی شناخت کرنی چاہئے اور انہیں اپنی غذا اور ماحول سے ہٹا دینا چاہئے۔

اپنے مقاصد کا تعین کریں۔ اگر آپ واضح طور پر معینہ مقاصد پر اپنی توجہ مبذول کریں تو آپ تھکان پر غالب آسکتے ہیں اور اپنے اندر قوت اور امنگ پیدا کر سکتے ہیں۔

ماضی کی ناکامیوں پر اکتفا نہ کریں۔ نہ ہی مستقبل کے بارے میں پریشان ہوں۔ اپنی توانائیاں موجودہ حالت پر صرف کریں۔

اپنی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کریں۔ ہر رات بستر پر جاتے وقت اور صبح بیدار ہوتے وقت آنکھیں بند کر کے زیادہ سے زیادہ Relaxation حالت میں لیٹے رہیں۔ اعصاب کو آرام دیتے ہوئے سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔

اپنے لاشعور ذہن میں سرگوشی کریں "ہر روز میں مزید طاقتور ہوتا جا رہا ہوں۔ میری توانائی بڑھ رہی ہے۔ مجھ میں تھکان پر غالب آنے کی طاقت ہے" یہ ایک ایسا نسخہ ہے جس پر اگر آپ دیانتداری سے عمل پیرا ہوں تو آپ کی کایا پلٹ ہو سکتی ہے۔

زندگی کا سانس

ہم ہر روز اوسطاً 23000 بار سانس لیتے ہیں اور خارج کرتے ہیں۔ لیکن بہت سے ڈاکٹروں کے بقول ہم زیادہ تر غلط طریقے سے سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ سانس لینے کا صحیح عمل جنرل ہیلتھ کے لئے نہایت مؤثر ریگولیٹر ہے۔ ہر شخص جانتا ہے کہ آکسیجن جسم کی لازمی لائف لائن ہے۔ لیکن ہم جس چیز سے صرف نظر کر جاتے ہیں وہ اس کے حسن' صحت اور توانائی کے فوائد ہیں۔ خون کی ہر نالی' رگ اور نس' اعصابی سسٹم کا دارومدار آکسیجن کے ایک مستقل اور کافی ذریعے پر ہے۔ جیسے کہ آکسیجن جسم میں پھیپھڑوں کے ذریعے جذب ہوتی ہے اسی طرح کاربن ڈائی

آکسائیڈ کے طور پر خارج ہوتی ہے۔ جو سسٹم سے زہریلے اور نقصان دہ مادوں اور خراب پانی کو ختم کر دیتی ہے۔ جلد کی صحت و قوت کا دارومدار آکسیجن کی تازہ سپلائی پر ہے۔

بیماری یا کسی گزند سے قطع نظر غلط اور خراب انداز نشست بھی اتھلے' کم گہرے اور بے قاعدہ سانس کی ذمہ دار ہے۔ اگر ریڑھ کی ہڈی دبی ہوئی ہے اور چھاتی اور پسلیوں کا نیچر بھنچا ہوا اور مجوف و متسعر ہو تو پردہ شکم غیر متحرک ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں کا صرف ایک محدود حصہ ہی پھول سکتا ہے۔

یہ صورتحال یکساں اور باقاعدہ سانس لینے کے عمل کو شدت سے نقصان پہنچا سکتی ہے اور پریشانی و تشویش کی علامات کے ایک ایسے خراب چکر کو برپا کر سکتی ہے۔ جو متلی اور دمے سے لے کر فشار خون میں تیزی اور دل کی دھڑکن میں اضافے تک منتج ہو سکتا ہے۔ Relaxation تھراپسوں کے بقول پریشانی و تشویش کی بہت سی حالتیں غلط طریقے سے بہت زیادہ سانس لینے سے شدید ہو جاتی ہیں۔ شل یا بے دم ہو جانا' کھنچاؤ اور گھبراہٹ اکثر ہمارا دم گھونٹ دیتی ہیں اور ہمیں بہت تیزی سے سانس لینے پر مجبور کر دیای ہیں جس کی وجہ سے سانس چھاتی کے اوپری حصے اور پھیپھڑوں کے بالائی تہائی حصے تک ہی پہنچ پاتا ہے۔ بڑی مقدار میں آکسیجن کا یہ intake جو ہائپر وینٹی لیشن کہلاتا ہے خون سے پمپ ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کو تیزی سے بڑھا دیتا ہے اور ان فزیکل علامات کا حلقہ اثر پیدا کر دیتا ہے جو ہارٹ فیل ہونے' سر چکرانے' سر درد' بیہوشی' ہاتھوں اور پیروں میں کھنچاؤ اور سن ہو جانے تک وسیع ہوتا ہے۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ دس میں سے تقریباً ایک آدمی ہائپر وینٹی لیٹ (Over breathe) کرتا ہے اور فی الحقیقت ventilation Syndrome Ryper (HVS) جو ان بیشمار علامات کی وجہ سے اس نام سے پکاری جاتی ہیں جو پرانی Over breathing سے مربوط رہی ہیں' اب میڈیکل ماہرین کی توجہ کا مرکز بننے لگی ہیں۔

کارڈیولوجسٹوں' نیورولوجسٹوں' گیسٹرو اینٹرولوجسٹوں' سائیکیاٹرسٹوں اور چیسٹ اسپیشلسٹوں کی بڑھتی ہوئی تعداد نے ہائپر وینٹی لیشن میں دلچسپی لینی شروع کردی ہے۔ یہ فوبیا' پریشانی و تشویش' کو بڑھاتی ہے اور فالج' ہارٹ اٹیک اور پیٹ کی خرابی کی نقیب بنتی ہے۔

یہ حقیقت کہ HVS اس قدر مختلف میڈیکل کیمپوں کی دلچسپی کا مرکز بنتی جارہی ہے صرف اس کی پیچیدہ نیچر اور علامات کے اس تنوع کو بیان کرتی ہے جو یہ پیدا کرتی ہے۔ ان علامات میں دل دھڑکنا' چھاتی کا درد' سر چکرانا' بصری خرابی' میگرین' دمہ' ذہنی عدم تعین سمت' حافظے کی خرابی شامل ہیں۔

یہ علامات گو بے تک' اٹکل پچو اور واضح طور پر غیر مربوط ہوتی ہیں تاہم جب Over breathing سے مربوط ہوجاتی ہیں تو براہ راست کاربن ڈائی آکسائیڈ سے محرومی سے منسوب ہوتی ہیں۔

ہائپر وینٹی لیشن دباؤ کے جواب میں اتفاقی دوروں میں رونما ہوسکتی ہیں یا ان مریضوں میں جو زندگی میں اکثر غلط طریقے سے سانس لیتے رہتے ہیں۔

اس سے خون کی نالیوں میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کم ہوجاتی ہے جو اکثر دل کی دھڑکن میں اضافے' دماغ کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی' اعصابی نظام اور دیگر اعضا کو آکسیجن کی سپلائی میں کمی اور خون کی نالیوں کی تشکیل میں کمی پر منتج ہوتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ ختم ہوجانے کے آرگنک فنکشن نے جو خاص طور پر اعصابی نظام میں ہوتا ہے چیسٹ اسپیشلسٹ اور دنیا کے ایک نہایت نامور HVS میں تحقیق کرنے والے ڈاکٹر کلاڈلیوم کو اس نتیجے پر پہنچایا ہے کہ وہ اسے "mimic "The great کے طور پر بیان کرتا ہے۔ وہ دعوی کرتا ہے کہ HVS درد' ٹیس اور گھبراہٹ برپا کرتا ہے جس کے باعث مریض انجینا' اسٹروک' السر' الرجی' ایگورا فوبیا کی خوفناک علامات کے ساتھ تیزی سے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں۔

ہائپروینٹی لیشن ڈانوا ڈول اور بے قاعدہ سانس سے متصف ہوتی ہے جو پیٹ کے بجائے صرف بالائی چھاتی تک ہی محدود رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے نارمل میں

بارہ تا چودہ سانس فی منٹ کے بجائے بیس تا تیس بار سانس لینا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر لیوم کا خیال ہے کہ HVS اس سے کہیں زیادہ ہے جو ڈاکٹر کہتے ہیں۔ اس کی ہے کہ پرانی مکرر الوقوع علامات کے حامل مریضوں کی ایک تہائی تعداد جن کو کوئی عضویانہ وجہ لاحق نہیں ہوتی HVS ہوتی ہے۔ اس کیفیت کو سمجھنے کے لئے اشاروں میں تیزی سے' ناہموار اور اتھلے سانس لینا شامل ہیں۔ خاص طور پر بولتے وقت یا فعال ہوتے وقت۔ خراب انداز لینے کی اس کیفیت کو جمائیاں لے کر' ہانپنے' ٹھنڈے سانس لینے' کھانسنے' ناک سڑکنے یا اپنا سانس روک لینے سے درست کیا جاسکتا ہے۔

یہ عادت خواہ بچے کی ہو یا بالغ کی Over breathing جلد ہی ایک لاشعوری عادت بن جاتی ہے۔ پیشہ اور شخصیت مزید اشارے فراہم کرسکتی ہے۔ جن لوگوں کو خطرہ درپیش ہے وہ وہ لوگ ہیں جو سخت محنت کرنے پر مجبور ہیں' تیز کھلاڑیوں' ایکٹروں' لوگوں اور ان موسیقاروں کے لئے جو سانس سے ساز بجاتے ہیں Over breathing ایک خطرہ ہے۔

ڈاکٹر لیوم جو متاثرہ لوگوں سے صحیح انداز سے سانس لینے کا تقاضا کرتا ہے پچھتر فیصد کامیابی سے کہتا ہے کہ ہائپر وینٹی لیشن اکثر سوشل اجتماعات (خاص طور پر جب شراب پی جارہی ہو) ہوائی جہاز میں' (ہائپر وینٹی لیشن پرواز کے خوف کا مرکزی سبب ہے) ہفتہ کے اختتام پر اور بھی زیادہ ہوجاتی ہے۔

انگلینڈ میں دو محققین ڈاکٹر کرسٹوفر براس اور ڈاکٹر ولیم گارڈنر دیگر ڈاکٹروں کی بیان کردہ ناقابل توجیہہ پراسرار علامات کے حامل HVS سے متاثرہ نئے مریضوں کی دو تا چار فی ہفتہ تعداد کو ٹیسٹ کرتے رہے ہیں۔ ڈاکٹر براس وضاحت کرتا ہے "ہم جب ایک بار آرگنک علالت کے امکان کو خارج کردیتے ہیں تو ہم مریضوں کے سانس لینے کے انداز اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی لیول پر غور کرتے ہیں یہ طے کرنے کے لئے کہ آیا ان کی سائیکوسومیٹک علامات کا Over breathing سے تعلق ہے"

ڈاکٹر لیوم کی طرح اس نے بھی یہ بات دریافت کی ہے کہ نام نہاد نیوروٹک

فزیکل شکایات کی حامل مریضوں کی ایک بڑی اوسط ہائپروینٹی لیٹرز کی ہے جو مصنوعی اینجینا' درد' فالج کے مصنوعی اثرات' دمہ اور فوبیاز کی شکار ہوتی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ سائیکو سومیٹک بیماری اور جذبات اور جسمانی فنکشن کے مابین پیچیدہ اندرونی تعلقات ہنوز پوری طرح نہیں سمجھا گیا ہے۔ "ہمیں ہنوز یہ معلوم نہیں کہ ہماری تھراپی واقعی لوگوں کی مدد کرتی ہے"

پران یاما یوگا کے تمام سیشنوں سے مقدم ہے اور ہر ایکسر سائز اور پوزیشن کے لئے بطن البطون فراہم کرتا ہے۔ پران یاما جو پردہ شکم' پھیپھڑوں اور پسلیوں کے نیچر کی بھرپور ورزش کے لئے استوار کیا گیا ہے' فرش پر لیٹ کر یا بیٹھ کر یا ایک سیدھی پشت والی کرسی پر بیٹھ کر کیا جاسکتا ہے۔

پیٹ کو کھنگالیں اور ایک دھیما گہرا سانس لیں جو آٹھ کی دھیرے دھیرے گنتی تک پھیپھڑوں کے زیریں' درمیانی اور بالائی حصوں کو بھرتا ہو' ایک بار نبض پھڑکنے کی حد تک سانس روکے رہیں۔ پھر آہستہ آہستہ آٹھ تک گنتی گننے تک پھیپھڑوں کو بالکل خالی کرتے ہوئے ناک کے ذریعے خارج کردیں۔ یہ مشق اگر باقاعدگی سے کی جائے تو ناقص طریقے سے سانس لینے کی عادتوں کی اصلاح کرتی ہے۔

جب آپ سانس لیں تو اعضاء کو کھوکھلے ٹیوب تصور کریں جن کے ذریعے توانائی دینے والا پران' یا (لائف فورس) جسم میں پہنچتا ہے۔ سانس خارج کرتے وقت تھکن اور ڈپریشن کے احساسات کو جسم سے باہر دھکیلنے پر توجہ مرتکز رکھیں۔
پران یاما مشقیں نظام ہضم کو تحریک دیتی ہیں کیونکہ کلیجو یا جگر اور عنق الطحال (لبلبہ) شکمی دیوار کے مقابل بڑھ جاتے ہیں اور ہر بار سانس لینے سے ان کا مساج ہوجاتا ہے۔

ایک قوت بخش مشق جسے دن کے دوران کہیں بھی کام میں لایا جاسکتا ہے توانائی بخشنے والی ایک' چار' دو' پران یاما مشق ہے۔ ایک کی گنتی گننے تک ناک کے ذریعے سانس لیں۔ چار کی گنتی تک سانس کو روکے رہیں اور دو کی گنتی گننے تک

سانس منہ کے ذریعے خارج کریں۔ آہستہ آہستہ دس مرتبہ دہرائیں' ایک مشہور یوگی اپنے چیلوں سے کہا کرتا تھا "تمہارا سانس تمہارا سب سے عظیم دوست ہے۔ اپنی تمام تکلیفوں میں اس سے رجوع کریں تمہیں آرام اور رہنمائی ملے گی"

پران یاما کا مقصد صرف جسم ہی کو تندرست رکھنا نہیں ہے بلکہ ذہنی سکون و اطمینان کے حصول میں مدد دینا بھی ہے جو لوگ یوگا میں تربیت یافتہ نہیں ہوتے وہ غلط طریقے سے سانس لیتے ہیں اور سانس لینے کے لئے اپنے پھیپھڑوں کا صرف ایک حصہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا سانس اتھلا رہتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کا دماغ اور جسم ہوا سے محروم رہ جاتا ہے گو ان کے ارد گرد کافی ہوا موجود ہوتی ہے۔ اتھلا سانس پھیپھڑوں کی تہہ میں باسی ہوا کی تلچھٹ چھوڑ جاتا ہے جو دق جیسے مرض کا سبب بنتی ہے۔

درست طریقے کے سانس میں دو پہلو شامل ہیں: پیٹ اور چھاتی سے سانس لینا۔

پیٹ کے ذریعے سانس لینا ایسا ہی ہے جیسے پردہ شکم کے ذریعے سانس لینا۔ اس کا تجربہ چت لیٹ کر پیٹ پر ایک ہاتھ رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔

ایک گہرا سانس لیں۔ پیٹ پھولتے ہی آپ کا ہاتھ اوپر کو اٹھے گا۔ پردہ شکم سخت پٹھا ہے جو چھاتی کو پیٹ کے خلاف سے الگ کرتا ہے۔ یہ پردہ سانس لیتے وقت جتنا نیچے کی طرف جاتا ہے سانس کے ذریعے اندر جانے والی ہوا کی مقدار اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔

چھاتی کے ذریعے سانس لینے کو صدری سانس لینا بھی کہا جاتا ہے۔ جب چھاتی یا پسلیوں کے پنجر کو پھیلائیں تو اندر سانس لیں تاکہ پسلیاں اوپر کی طرف اور باہر کی طرف حرکت کریں جب پسلیاں نیچے اور اندر کی طرف ہونے لگیں تو سانس خارج کریں۔ پیٹ کو غیر متحرک رکھنے کی کوشش کریں۔

سانس لینے کے ان طریقوں کو مربوط کرکے آپ اپنے پھیپھڑوں میں ہوا کی مثالی مقدار پہنچا سکتے ہیں اور سانس خارج کرتے ہوئے زہریلی گیسوں کی زیادہ سے

زیادہ مقدار خارج کرسکتے ہیں۔ یہ سانس لینے کا مکمل یوگی انداز ہے۔

اس کی حسب ذیل پریکٹس کریں:

پہلے پیٹ کو پھلا کر سانس اندر لے جائیں اور پھر ایک آہستہ موشن میں چھاتی کو پھلائیں یہاں تک کہ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار پھیپھڑوں میں پہنچ جائے۔ پہلے چھاتی کو اور پھر پیٹ کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔ ہوا کی زیادہ سے زیادہ مقدار خارج کرنے کے لئے پیٹ کو خوب سکڑائیں۔

پیٹ سے چھاتی تک اور چھاتی سے پیٹ تک تمام حرکت ایک لہر کی طرح یکساں اور ہموار ہونی چاہئے۔ سانس لینے اور سانس خارج کرنے میں اس پروسیجر پر عمل کرنا چاہئے۔ ابتدا میں آپ روزانہ صرف چند منٹ تک ہی یہ مشق کریں گے اس کے بعد کچھ وقت گزرنے پر یہ آپ کی عادت ثانیہ بن جائے گی اور تمام دن بالکل آٹومیٹک انداز کی حامل بن جائے گی۔

یوگی کہتے ہیں کہ اس انداز سے سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی زندگی میں ایک تعجب خیز تبدیلی آجائے گی۔ پھر آپ ٹھنڈ' کھانسی یا دمے اور نرخرے کی نالیوں کے ورم جیسی شدید بیماریوں کا اثر نہیں لیں گے۔ ان چھوٹی چھوٹی بیماریوں سے اثر پذیر نہ ہوں گے۔ آپ کی قوت بڑھ جائے گی اور آپ پر جلدی تھکن طاری نہیں ہوگی۔ آپ کے خیالات واضح ہوجائیں گے اور آپ پریشانی و تشویش اور دباؤ کی طرف کم مائل ہوں گے۔

سانس لینے کے بارے میں کچھ مزید کار آمد مشقیں پیش خدمت ہیں جنہیں آپ پران یاما سے پہلے یا دن میں کسی بھی وقت کرسکتے ہیں۔ وہ آپ کے پھیپھڑوں کو ساکن ہوا سے پاک کرنے میں مدد دیں گی۔

بیٹھ جائیں یا کھڑے ہوجائیں۔ اپنی کمر سیدھی رکھیں' اگر بیٹھے ہوئے ہیں تو اپنے ہاتھ فرش پر رکھیں یا کھڑے ہوئے ہیں تو رانوں پر رکھ لیں۔ بازو سیدھے رہنے چاہئیں۔ پیٹ سے سانس اندر لیں اور آہستگی سے اپنے دونوں بازو سر کے اوپر تک اٹھائیں۔

بازوؤں کو نیچے لاتے وقت اور پیٹ کے عضلات کو سکڑاتے ہوئے سانس خارج کریں۔ ایسا کرنے سے زیادہ سے زیادہ ہوا کی مقدار باہر نکل جائے گی۔ چند منٹ تک پریکٹس کریں۔

سانس لینے کی دوسری تکنیک: وہی انداز اختیار کریں جو پہلی تکنیک میں اختیار کیا تھا۔ جب پیٹ کو پھلائیں تو سانس اندر لیں اور بازوؤں کو سر کے اوپر تک بلند کر لیں۔ پہلوؤں کی جانب بازو پھیلاتے ہوئے اور اپنی چھاتی پھیلاتے ہوئے اندر سانس لینے کا عمل پورا کریں۔ بازو نیچے کرتے وقت سانس خارج کریں اور پیٹ کو سکڑائیں چند منٹ تک دہراتے رہیں۔

تیسری تکنیک: سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پیروں کے مابین نصف میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ سر کے اوپر بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے گہرا سانس لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف موڑ لیں۔ جسم کو کمر کے پاس سے موڑیں۔ آگے کی طرف مڑتے ہوئے دس بار ہا ہا کریں یہاں تک کہ پھیپھڑے بالکل خالی ہو جائیں۔ بازوؤں کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں آتے ہوئے آہستگی سے سانس لیں۔ چند منٹ پریکٹس کرتے رہیں۔ ایڈوانسڈ پران یاما تکنیک یوگا کی کلاسوں میں یا اس مضمون کی کتابوں سے سیکھی جاسکتی ہے۔

س سانس پر مراقبہ کرنا مراقبے کی تمام صورتوں کی سب سے آسان کلید ہے۔ دھیرے دھیرے سانس لینا شعوری ذہن اور لاشعوری ذہن کے مابین مراقبہ کرنے والے کا کردار ادا کرتا ہے۔

سانس لینے کا عمل والنٹری اور ان والنٹری حالتوں کے مابین ایک نہایت موثر مرکزی نقطہ ہے۔

اپنے سانس کی آواز اور تال پر ارتکاز کرنا دماغ کی بک بک روکنے میں مدد دیتا ہے۔ جو صحیح مراقبے کی خاص ضرورت یا لازمہ ہے۔

مراقبے کی ایک تکنیک میں استادی حاصل کر کے یا گہرا شعوری سکون حاصل کر کے آپ نہ صرف اپنے جسم کے دباؤ کے چکر کی گرفت سے نکلنے میں مدد دیتے

ہیں بلکہ خود کو صحیح سالم رکھنے' اپنی دیکھ بھال کی اصلاح کرنے' جوانی اور جنرل ہیلتھ کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں بھی سرمایہ کاری کرتے ہیں۔

منتظمانہ ذہن

عظیم کامیابی کیلئے ذہنی جوڑ توڑ

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی زندگی کے بیشتر گھنٹے کسٹمرز رومز اور دیگر عوامی انتظار گاہوں میں انتظار کرتے ہوئے صرف کردیتے ہیں' ریلوں' بسوں میں سوار ہونے کے لئے قطاروں میں کھڑے ہوئے یا باس کے انتظار میں' ایک سائیکالوجیکل کونسلر نے حساب لگایا کہ وہ ایک سال میں ہر ماہ ایک سو بیس گھنٹے اس سے ملنے کے لئے کسی کا انتظار کرتے ہوئے صرف کرتی ہے' اور اس نے اس وقت کو بار آور طریقے سے استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے:

"اس وقت کے دوران میں نے ایک ہزار آرٹیکل خیالات سوچے' ایک سو لوگوں سے زیادہ لوگوں کی کیس اسٹڈی پر کام کیا اور کم از کم ایک تہائی وقت کسی نہ کسی طرح خود کو Relax کرنے میں صرف کیا"

نامور مینجمنٹ کنسلٹنٹ پیٹر ایف ڈرو کر نے کہا ہے کہ وقت آپ کا نہایت اہم سرمایہ اگر آپ اس کا انصرام نہیں کرسکتے تو پھر کسی چیز کا بندوبست نہیں کرسکتے۔ مگر سائیکالوجسٹ کنسلٹنٹ کی مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ ٹائم مینجمنٹ کا معاملہ آپ کے اپنے ذہن اور اس کے انداز کی مینجمنٹ کا معاملہ ہے۔

"میری زندگی بوریت کی شکار ہے۔ میں ہر صبح بیدار ہوتا ہوں اور کام پر دوڑ جاتا ہوں۔ میں جو کام کرتا ہوں وہ کسی بھی طور میرے لئے دلچسپی کا حامل نہیں ہے پھر میں گھر آتا ہوں اور معمول کے کاموں میں مصروف ہوجاتا ہوں اور نیند آنے تک کاموں میں لگا رہتا ہوں"

یہ ہر اسٹیج پر لوگوں کی زندگی میں ایک عام شکایت ہے۔ کسی بھی مرحلے پر کام میں دلچسپی لینا ممکن ہے۔ یا زیادہ دلچسپ کام حاصل کرنا اور اس کام میں اور زندگی میں کامیاب ہونا ممکن ہے۔ یہ پھر ذہنی مینجمنٹ یا انداز کا معاملہ ہے۔

اپنی زندگی میں کامیابی کو یقینی بنانے کا ایک بہترین طریقہ اس بات کی بصیرت اور فہم حاصل کرنا ہے جو فرد کو کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے۔ پھر آپ خود کو ان امتیازی اوصاف کا حامل تصور کرسکتے ہیں اور اس انداز سے کام کرسکتے ہیں گویا آپ میں وہ اوصاف موجود ہیں۔ یہ تکنیک جو رول ماڈلنگ تکنیک کہلاتی ہے اس باب میں آگے چل کر تفصیلا بیان کی گئی ہے۔

کامیاب مرد اور عورت کی خاص خصوصیات یہ ہیں:

خود اعتمادی: وہ لوگ جو اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیاب ہیں ذاتی قدر و قیمت اور ذاتی قبولیت کے پختہ احساسات رکھتے ہیں۔ وہ جیسے بھی ہیں اس پر قانع ہیں۔ انہوں نے خود اعتمادی کا ایک صحتمند احساس حاصل کرلیا ہے۔ ایک ایسا احساس جس سے مسائل کا سامنا کیا جاسکتا ہے' چیلنجوں پر قابو پایا جاسکتا ہے اور رکاوٹوں اور بندشوں پر غالب آیا جاسکتا ہے۔

کامیاب افراد کا ایک اور اہم وصف ان کا خود پر یقین ہے۔ یہ ذاتی یقین خود اعتمادی سے بھی زیادہ اہم ہے خصوصا اس وقت جب گمبیر رکاوٹیں اور مایوسیاں رونما ہوں۔ کامیاب افراد عارضی طور پر خود اعتمادی گنوا سکتے ہیں لیکن اپنی ذاتی طاقتوں اور صلاحیتوں میں ان کا ذاتی یقین کبھی متزلزل نہیں ہوتا۔

مثبت سیلف امیج: ہم جس مستقل انداز سے اپنے بارے میں سوچتے ہیں اس میں ہمارا سیلف امیج کیریئر اور کامیابی کی اثر خیزی کے لئے نہایت اہم ہے۔ ہم اپنے لئے جس چیز کو ممکن سمجھتے ہیں وہ ہمارے افعال کو براہ راست متاثر کرتی ہے اور ہمارے منصوبوں کا ماحصل متعین کرتی ہے۔

ایک شخص جسے یہ کلی یقین ہو کہ اس نے اپنی کامیابی کی حدود پالی ہیں مزید جدوجہد کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو شخص یہ سمجھتا ہے کہ وہ کامیابی کے زینے پر اور آگے جاسکتا ہے وہ اپنی کوشش جاری رکھے گا۔ کامیاب افراد اپنی کمزوریوں اور کیریئر کی حدوں کے بارے میں اپنے یقین کو پیہم چیلنج کرتے رہتے ہیں۔

ثابت قدمی اور استقلال: کامیاب فرد کی زبردست قوت ارادی یا عزم اسے رکاوٹوں اور بندشوں کے باوجود ثابت قدم رہنے کی طاقت دیتا ہے۔ ثابت قدمی کیریئر میں کامیابی کے لئے ٹیلنٹ اور ہنرمندی سے بھی زیادہ اہم ہے۔ فی الحقیقت اکثر کیریئر میں ناکامی کی وجہ ٹیلنٹ یا صلاحیت کے فقدان کی نسبت ثابت قدمی کا فقدان ہوتا ہے۔

کامیاب فرد کے میک اپ میں بے لاگ، گہری اور یک رنگ جستجو ایک بے بہا عنصر ہوتی ہے: وہ یہ جانتا ہے کہ ایک اہم مقصد میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک توجہ مرتکز کرنی پڑتی ہے۔

جوش و ولولہ: جب ایکشن اور سوچ کو جوش و ولولے سے قوت ملتی ہے تو کامیابی ناگزیر ہوجاتی ہے۔ ہم جب پرجوش ہوتے ہیں تو مواقعوں کے بارے میں ہمارا احساس باشعور بھرپور ہوجاتا ہے اور صلاحیت و اہلیت کی طرح ہمارا ولولہ کام کرنے لگتا ہے۔ جوش و ولولے سے ہم اس کام میں محو ہوجاتے ہیں جسے ہم کررہے ہوتے ہیں اور اس پر بھرپور توجہ دینے لگتے ہیں۔ کامیابی کا یہ عنصر ہر کسی کے لئے اپنے ہی اندر دستیاب ہے۔

خوش قسمتی کا فیکٹر: قسمت لازمی طور پر مواقعوں کا ادراک کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور ان سے فائدہ حاصل کرنے کے احساس سے مملو ہوتی ہے۔ اکثر لوگ اس وجہ سے ناکام نہیں ہوتے کہ وہ مواقعوں کا ادراک نہیں کرپاتے بلکہ اس لئے ناکام رہتے ہیں کہ وہ ان مواقعوں کو استعمال نہیں کرپاتے۔ تذبذب، بے استقلالی اور مواقعوں کی تلاش میں ناکامی ہی وہ خاص اسباب ہیں جو وہ خود کو بدقسمت خیال کرتے ہیں۔

ناکامی کا تاثر: غلطیاں اور رکاوٹیں اعلیٰ سطح کی کارکردگی کے حامل لوگوں کے مقصد کے حصول میں عارضی پھیر ہیں۔ راستے کا یہ چکر غلطیوں اور رکاوٹوں سے تیزی کے ساتھ نکل جاتا ہے۔ وہ اپنی غلطیوں سے سبق سیکھتے ہیں اور اس علم کو مزید مسائل سے بچنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ وہ انہیں صرف غلطیاں کہہ کر جھٹک نہیں

دیتے۔

تعلق یا لگاؤ، پریشانی نہیں: پریشان ہونا خوف کی ایک صورت ہے اور خوف ذہن سے رسنے والی زہر کی ایک پتلی دھار کی طرح ہے۔ پریشانی جب پرانی ہوجاتی ہے تو وہ ایک چینل کی صورت دھار لیتی ہے جس میں ہمارے تمام خیالات بہہ نکلتے ہیں، مایوسی اور ڈپریشن پیدا کرتے ہوئے۔

کامیاب شخص پریشان نہیں ہوتا کام سے لگاؤ رکھتا ہے۔ ان دو حالتوں کے مابین اختلاف کی ایک دنیا موجود ہے۔ عموماً جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو اپنے مسائل سے فرار حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن تعلق یا سروکار رکھتے ہوئے ہم مسئلے کو سلجھاتے اور حل کرتے ہیں۔ تعلق یا لگاؤ ہمیں اس نتیجے کو حاصل کرنے کے لئے جس کے ہم خواہاں ہیں اپنے وسائل کو استعمال کرنے کے لئے کچوکے لگاتا ہے۔

چیلنج اور تبدیلی: کامیاب افراد چیلنج اور تبدیلی کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ چیلنج اور تبدیلی کی عدم موجودگی انہیں خالی پن اور بوریت سے بھر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ایک اہم مقصد کے حصول کے فوراً بعد دوسرے چیلنج کرنے والے مقصد کے حصول کے درپے ہوجاتے ہیں۔ کیونکہ وہ مشکلات کو فتح کرنا پسند کرتے ہیں۔ وہ نادیدہ مسائل کو بھی مواقعوں میں تبدیل کرنے کا انصرام کرتے ہیں۔ برعکس بریں کم کامیاب افراد چیلنجوں اور تبدیلی کو بے چینی اور بودے پن سے دیکھتے ہیں اور ان میں بدترین حالت سے ڈرنے کا میلان ہوتا ہے۔ شکوک و شبہات میں گھر کر وہ اکثر اپنے مقصد کے حصول کی کوشش کرنے سے پہلے ہی اس مقصد سے لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں۔

ضمنی خصوصیات: بیان کردہ اوصاف کے علاوہ کامیاب افراد ان خوبیوں سے بھی مزین ہوتے ہیں:

1... اپنے ذمے لئے ہوئے کسی کام کو فرسٹریشن کی حالتوں میں بھی سرانجام دینے پر کمربستہ: ▪ رکاوٹوں اور مخالفت کے باوجود اپنے کام میں ثابت قدم رہتے ہیں۔

2۔۔۔ جمود سے برافروختہ: وہ عادت اور ماحول کے پابند رہنے سے انکار کر دیتے ہیں۔

3۔۔۔ ناواجب نفسیاتی بچاؤ سے کام لئے بغیر واقعات کا پوری طرح سے سامنا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے دیانتداری برتنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور اپنے خیالات کی معروضی انداز سے چھان بین کرتے ہیں۔

4۔۔۔ مطمئن بالذات یا آسودہ خاطر نہیں ہوتے۔

5۔۔۔ اپنی ججمنٹ میں دوسروں کے دست نگر نہیں ہوتے۔ ■ جب تک تجاویز اور مشورے سنتے رہتے ہیں ان کی اپنے طور پر ججمنٹ کرنے پر تلے رہتے ہیں۔

6۔۔۔ نئے تناظر سے ہشیار رہتے ہیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ جس زاویئے سے کسی کام کو کرنا ہے اس پر بہت کچھ منحصر ہے۔ ■ جب مسئلہ حل کرنے میں لگے ہوتے ہیں تو یہ جانتے ہیں کہ یہ حقیقت کے باعث ہے کہ ■ غلط سوالات پوچھ رہے ہیں۔

7۔۔۔ ممکن اسحول وسائل کا بہترین استعمال کرتے ہیں۔

8۔۔۔ پختہ ذہن اور خود یقینی کے حامل ہوتے ہیں۔ مختلف شخصیتوں اور قدروں کے حامل لوگوں کے ساتھ عمدہ تعامل کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔

9۔۔۔ اپنی ترنگ اور احساسات پر کنٹرول رکھنے کے اہل ہوتے ہیں۔

اکثر کامیاب لوگوں میں پیدائشی یا اکتسابی قائدانہ سلیقہ ہوتا ہے۔ کچھ ہنر مندیوں میں عقل سلیم اور منطق کا دخل ہوتا ہے اور کچھ مزید اطلاق اور ہوم ورک کا تقاضا کرتی ہیں۔

آپ اپنی ایسی ہنرمندیوں کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں اور آگے چل کر اپنے کیریئر اور زندگی میں کامیابی کے چانس کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں درج ذیل باتوں پر غور کریں۔

کمیونی کیشن کا سلیقہ بہتر بنائیے

اس دنیا بالخصوص کاروبار میں واضح طور پر کمیونی کیٹ کرنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے پیغام کو مؤثر طور پر دور تک پہنچانا ایک بزنس شروع کرنے کی طرح

شہرت رکھتا ہے۔ تاہم بہت سے لوگ جنہیں اچھے آرگنائزر ہونے کی شہرت حاصل ہے انہیں پبلک اسپیکنگ میں اپنی ہنرمندی اور سلیقے کی اصلاح کرنی چاہئے۔

خود سے پوچھیں: کیا آپ جانتے ہیں مائیکروفون کیسے استعمال کیا جائے؟ کیا ایک پلیٹ فارم پر کھڑے ہو کر لوگوں کے اجتماع سے خطاب کرنا آپ کو خوفزدہ کر دیتا ہے؟ کیا آپ ایک نکتہ سنج تقریر لکھ سکتے ہیں؟ یہ تمام مہارتیں آپ کے جاب میں مؤثر طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں: آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ باہر جائیں اور انہیں سیکھ لیں۔ اپنی پبلک اسپیکنگ کی اصلاح کے لئے ٹریننگ کورس پر غور فرمائیے۔ اپنی کمیونی کیشن کی مہارتوں کی پریکٹس کریں۔ مؤثر کمیونی کیشن کرنے کا فن پیدا کرنا نہایت قابل قدر ہے اور آپ کے پیشہ ورانہ امیج کو چار چاند لگاتا ہے۔

باڈی لینگوئج کا مطالعہ بھی قابل قدر ہے: آپ جتنی ترقی کریں گے لوگوں کے رویئے اور ڈھنگ کے بارے میں اہم باتیں سیکھنے کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوتی جائے گی۔ ایسی ہنرمندیوں کے مطالعے کی اہمیت کو کم نہ سمجھیں۔

اپنے پیشے سے لگاؤ رکھیں۔ قیادت تنہا ہو سکتی ہے۔ اگر یہ ممکن ہے تو یہ رول ماڈل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ ایک ایسا شخص جو آپ کی استعداد کے مطابق کام کرتا ہوں لیکن زیادہ منیجریل تجربے کا حامل ہو اور گراں قدر سپورٹ حاصل کریں۔ اس شخص سے اپنا تجربہ شیئر کر کے آپ اپنا علم بڑھا سکتے ہیں اور گرانقدر مدد حاصل کر سکتے ہیں بہرحال ایسا رول ماڈل اس کمپنی میں تلاش نہ کریں جہاں آپ کام کرتے ہوں۔ اس سے دفتری سیاست اور غلط فہمیاں پیدا ہوں گی۔

آپ کے لئے خود کو اپنے کام میں پیشہ ورانہ لیول پر شامل کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ٹریڈ اور انڈسٹری سے متعلق کتابیں پڑھیں اور ایسی پروفیشنل تنظیموں میں شامل ہوں جن کا آپ کے کام سے تعلق ہو۔ یوں آپ کو ان دوسرے لوگوں سے نیٹ ورک حاصل ہوگا جو آپ جیسی امنگیں رکھتے ہیں۔

خود کو ممکنہ حد تک قابل رسائی بنائیں

اس بارے میں لچکدار اور کشادہ دل بنیں کہ لوگ آپ تک کب اور کیسے

رسائی پا سکتے ہیں۔ خود کو ہر وقت دوسروں سے دور رکھ کر اور خاص خاص لوگوں سے ہی ملاقات کرنے پر مصر رہ کر آپ اپنے ماتحت کام کرنے والے لوگوں کی حوصلہ شکنی کر سکتے ہیں اور کام میں ان کی دلچسپی کو کم کر سکتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک اچھا سامع ہونا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ دوسروں کی بات دلچسپی سے سننا دیگر لوگوں کو قابو میں رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ اپنے عملے اور رفقائے کار کے ساتھ کھلی کمیونی کیشن کے لئے وقت نکالیں اور تکلیف برداشت کریں۔ اچھے لیڈر کو یہ جاننا ہو گا کہ ایک شخص کیا کرنا چاہتا ہے۔

دیگر لوگوں کی غلطیوں سے نمٹنا چالاکی کا کام ہو سکتا ہے' لیکن اگر کسی نے کوئی ایسا کام کیا ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے یا یہ سمجھتے ہیں یہ غلط ہے تو انہیں اس غلطی کا احساس ضرور دلائیں۔ لیکن اس غلطی تک ایک تعمیری انداز میں پہنچیں جس سے غلطی کرنے والا بے اعتبار اور سرگشتہ نہ ہو۔ پھر نصیحت کریں کہ وہ اس کام کو مختلف انداز سے کیونکر انجام دے سکتا تھا۔ سمجھانے کا آغاز اس شخص کی تعریف سے کریں اور اسے کام کو صحیح انداز سے کرنے کی نصیحت کر کے آخر میں پھر اس کی تعریف کریں۔ یہ ایک اصول ہے جو کام دیتا ہے۔

زیادہ ادعائی اور کم جارح بنیں

بدقسمتی سے لفظ ادعائی اور جارح بہت سے لوگوں کے ذہنوں میں کنفیوژن پیدا کرتے ہیں۔ جارح آدمی صرف اپنی ہی کہنے کی طرف میلان رکھتا ہے اور دوسروں کو بولنے کا موقع نہیں دیتا۔ ایک ادعائی یا قطعیت کا حامل انسان خوش خلق ہوتا ہے۔ وہ جو کچھ حاصل کرنے کی امید رکھتا ہے اس میں ثابت قدم واضح اور پکا ہوتا ہے۔ یہ نہ بھولیں کہ لوگوں پر قابو پانا پروفیشنلز کی اناڑی لوگوں سے الگ کرتا ہے۔ ایک ڈپلومیٹک اپروچ کا ذوق پیدا کریں لیکن اپنے انداز میں کھرے' صاف اور بے لاگ رہیں۔

مالکانہ اور عذر خواہانہ انداز اختیار کئے بغیر حکم دینا سیکھیں۔ آواز کا صحیح انداز

اور الفاظ کا صحیح انتخاب اہمیت کے حامل ہیں۔

دوسرے لوگوں کو شامل کریں

لوگوں کے ناراض ہوجانے اور اتھارٹی رکھنے والے لوگون کی جڑیں کاٹنے کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ انہیں یہ احساس نہیں ہوتا کہ وہ جو کام کررہے ہیں اس میں وہ شریک ہیں۔ لہٰذا آپ کی ترجیح یہ ہونی چاہئے کہ آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو فنکشنوں اور میٹنگوں میں شریک کریں۔ ان کی رائے معلوم کریں اور ان کاموں میں انہیں شامل کریں جو کچھ اہمیت رکھتے معلوم ہوتے ہوں۔

بحیثیت منیجر آپ کو یقیناً اہم فیصلے کرنے ہیں۔ لیکن یہ کوئی قاعدہ نہیں ہے کہ تمام فیصلے تنہا کئے جائیں۔ لہٰذا جب آپ مناسب سمجھیں اپنے رفقائے کار کو بحث مباحثہ کی دعوت دیں' ان کی حوصلہ افزائی کرکے اور ٹیم ورک کا احساس پیدا کرکے آپ ان لوگوں سے یقیناً بہت کچھ حاصل کرسکتے ہیں جو آپ کے لئے کام کررہے ہیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھیں کہ لیڈروں کو مثال کے ذریعے رہنمائی کرنی چاہئے۔ ایسے کام کرنے کا حکم نہ دیں جنہیں آپ خود نہ کرسکتے ہوں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے اسٹاف سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ مفصل ٹائم شیٹ رکھیں تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ بھی ایسا کررہے ہیں۔ خود کو ٹیم سے الگ نہ کریں۔ یہ بات واضح کردیں کہ آپ بھی ٹیم کا ایک حصہ ہیں۔

اپنے وقت کی دیکھ بھال کریں

کیرئر کے زینے پر ایک قدم آگے بڑھنے کا مطلب آپ کے وقت پر متصادم مطالبات کا ایک نیا سیٹ لاگو ہونا ہے۔ لوگ آپ کے پاس رہبر یا مدد حاصل کرنے کے لئے آتے رہیں گے' باس حضرات پروگریس رپورٹوں اور نتائج کے لئے آپ کے پاس آتے رہیں گے۔ آپ کو کسی نہ کسی طرح انتظام میں شعبدہ بازی دکھانا ہے۔ اور کام کو بھی سرانجام دلانا ہے۔ لہٰذا اپنے دن کی منصوبہ بندی کا طریقہ استوار کریں تاکہ وقت کے ضیاع سے بچ سکیں جو قیمتی ہے۔ اچھی ٹائم منیجمنٹ ایک گراں قدر

انگیز یکٹیو آلہ ہے۔ اس امر کا یقین کریں کہ آپ اپنے ذاتی مقاصد اور کیری مقاصد کے بارے میں نہایت صاف ہیں۔ کو جو کچھ حاصل کرنا ہے اس پر ایک حقیقت پسندانہ ٹائم فریم استوار کریں خود کو یہ یقین دلاتے ہوئے کہ غیر حقیقت پس مقاصد کی ترقی میں رکاوٹ ڈالیں گے۔

مناسب لباس زیب تن کریں

ذاتی وجاہت کی اہمیت کو کوئی نہیں گھٹا سکتا لیکن آپ کو اس خیال میں نہیں رہ جانا چاہئے کہ آپ کو قیمتی انگیز یکٹیو ملبوسات سے پر وارڈ روب کی ضرورت ہے تاکہ آپ مناسب طور پر کام کر سکیں

ہمیشہ ایسا لباس استعمال کریں جو آپ کے لئے مناسب ہو اور ■ رنگ منتخب کریں جو آپ پر پھبتا ہو۔ مقصد صرف یہ ہونا چاہئے کہ آپ بزنس سے وابستہ نظر آئیں نہ کہ لئے دیئے اور مہنگے ملبوسات سے دوسروں کو نیچا دکھاتے ہوئے نظر آئیں۔ ہمیشہ اس انڈسٹری کی مناسبت کا لباس استعمال کریں جس میں آپ کام کرتے ہوں اور ان لوگوں کے لباس کی وضع کا جن سے آپ کا سامنا ہوتا ہو۔

گھر میں اپنے رفیق حیات کو فراموش نہ کریں

بڑے مطالبات کے ساتھ نئے جاب میں ترقی ملنے سے آپ کی ذاتی زندگی کے کچھ پہلو تبدیل ہو جاتے ہیں گھریلو امور پر توجہ دینے کیل ئے کم وقت ہو گا اور دیگر بہت سے خیالات بٹے ہوئے ہوں گے چنانچہ آپ کا تعلق یا رشتہ اس وقت تک متاثر رہ سکتا ہے جب تک آپ مل بیٹھ کر اپنی بیوی یا شوہر سے بات چیت نہیں کر لیتے۔ ضروری کاموں میں الجھنے اور گھر سے باہر طویل گھڑیاں گزارنے سے قبل پورے معاملے پر شروع ہی میں ضروری بات چیت کو یقینی بنا لیں۔ اگر آپ اور آپ کے پارٹنر کو اس بات کا واضح آئیڈیا ہے جو آپ حاصل کرنے کے متمنی ہیں تو آپ کی رشتہ داری اور گھریلو زندگی پر کھنچاؤ اور دباؤ کم سے کم ہو جائے گا۔

لوگوں کو جانچنا

آج کی کاروباری دنیا میں لوگوں کو تیزی سے اور صحیح طور پر سمجھ لینا ایک بڑا سرمایہ ہے۔ ایک شخص کے ساتھ بہتر طور پر کام کرنے کے لئے آپ کو اس کا نقطہ نظر سمجھنا چاہئے۔ فوری اندازہ یا آنک آسان نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ نہایت فہمیدہ لوگوں کے لئے بھی فوری اندازہ کرلینا آسان نہیں ہوتا۔ لیکن آپ کو فوری اندازہ کرلینے کا اہل ہونا چاہئے۔ اس اشارے سے کہ وہ شخص کیسا لباس پہنتا ہے۔ یعنی کسی کے لباس۔ آواز (بولنے کا انداز' زیرو بم' لہجہ اور الفاظ) باڈی لینگویج اور عادات و اطوار سے اس کے بارے میں اندازہ لگانے کے نااہل ہونا چاہئے۔

ماہرین نفسیات کے بقول کسی اجنبی کے بارے میں ہمارا پہلا تاثر عموماً اس کے بولنے سے قبل استوار ہوتا ہے اور دوسرا تاثر اس وقت قائم ہوتا ہے جب وہ اپنا پہلا جملہ پورا کرلیتا ہے۔

تیز اور ہشیار جج کیسے ہوا جائے؟ اپنی آنکھیں اور کان ہروقت کھلے رکھیں۔ سنیں اور دیکھیں اور بظاہر غیر منطقی سگنلوں پر غور کرتے رہیں۔ آپ کسی شخص کو زیادہ بہتر طور پر پرکھنے کے اہل ہوتے جائیں گے۔

وسیع علم

آپ کی کمپنی جس انداز میں کام کرتی ہے اور مستقبل کی ترقی کہاں مل سکتی ہے یہ سب کچھ واضح طور پر جاننے کے لئے آپ کو ان کاموں کی واضح تصویر جاننے کی ضرورت ہے جس انداز میں وہ کئے جارہے ہیں۔ اگر آپ کی کمپنی ایک خاص مصنوعات فروخت کرتی ہے یا اسپیشل قسم کی کوئی مہارت پیش کرتی ہے تو یہ واضح کرنے کی کوشش کریں کہ ہر شعبہ (چاہے کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو) کمپنی کی کامیابی میں کس قدر اعانت کرتا ہے۔ پھر یہ دیکھیں کہ آپ ان کاموں کی اسکیم میں کیونکر فٹ ہوسکتے ہیں۔

صحیح اوقات

خواہ آپ پروموشن کے لئے پوچھنا چاہتے ہیں یا اپنے باس کے سامنے نئے

آئیڈیا پیش کرنا چاہتے ہیں آپ کے کیریئر کی ترقی کے لئے یہ بات نہایت لازمی ہے کہ کب عمل شروع کیا جائے۔ وجدان مدد دے سکتا ہے' مگر عقل سلیم بھی آپ کو یہ بتاتی ہے کہ صحیح اقدام کب کیا جائے۔ مثال کے طور پر دوسری پارٹی خیالات کے لئے آپ کی درخواست سننے پر اس وقت آمادہ ہوگی جب آپ کارناموں کی ایک فہرست سے اپنی درخواستوں میں مدد دینے کے اہل ہوں گے۔ جذباتی طور پر یہ بات آپ کو اپنے رفقائے کار پر اپنی گرفت مضبوط رکھنے یا اپنے کیریئر کے ارادوں سے متعلق ایک دفتری دوست کو اعتماد میں لینے کا احساس دلائے گی۔ مگر یہ بات نہ صرف غیر پیشہ ورانہ ہے بلکہ خطرناک بھی ہے۔ آپ نہیں جانتے کہ وہ رفیق کب آپ کا ساتھ چھوڑ جائے۔ ایک دن وہ اس پوزیشن میں آسکتا ہے کہ آپ کو ترقی دے دے لیکن اس کے خلاف فیصلہ کر بیٹھے کیونکہ آپ اس بارے میں دوسروں بتا دینے کا رجحان رکھتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں یا یہ کہ آپ منفی پہلوؤں سے چمٹے رہتے ہیں۔

اپنی ذاتی قوتوں کو جانیں اور تسلیم کریں' اس خیال سے نہ چمٹے رہیں کہ اپنے کام کے بارے میں کیا پسند نہیں کرتے یا ان لوگوں کے بارے میں جو آپ کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ اپنے کام اور اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے کے لئے خود کو تقویت دینے والے بنیں۔ اپنے کام کو پیش نظر رکھیں اور خود کو پروفیشنل کے طور پر دیکھنا شروع کریں۔ خواہ آپ کا کام کتنا ہی دھیما ہو۔ اگر آپ مثبت سگنل ظاہر کریں گے تو دوسرے لوگ انہیں قبول کرلیں گے۔

اپنے آپ کو جان بوجھ کر کم عزت والا یا ناکافی اہلیت کا حامل سمجھ کر اپنی قدر نہ گھٹائیں۔ دفتری طوفانوں کو اپنا سکون و اطمینان تہہ و بالا کرنے کی اجازت نہ دیں۔ اگر آپ اپنے جذبوں سے خود کو گراتے رہیں گے تو یہ پریشر بڑھتا جائے گا اور پھر آپ کسی حریف' کسی رقیب کسی مدمقابل کے سامنے نہ ٹھہر سکیں گے۔ اپنا ذہن ہر وقت صاف رکھیں اور چیزوں کے بارے میں ایک لچکدار تناظر کو فروغ دیں۔ مزاح کا اچھا انداز ہمیشہ معاون ثابت ہوتا ہے۔ کسی سچوئیشن میں مزاح کا پہلو دیکھنا

جذباتیت سے دور ہٹاتا ہے۔

اپنے باس کو پہچان لیں

آپ کے آگے آنے میں جو شخص اہمیت رکھتا ہے وہ آپ کا باس ہے۔ صحیح تاثر کیسے پیدا کیا جائے؟ اپنے باس کے اس خیال کی بجا آوری کریں کہ کام کس انداز سے سرانجام دیا جائے۔ اس کا انداز آپ کے انداز سے مختلف ہو سکتا ہے۔ کام کی ترقی کی نسبت سے وہ فرق بڑا فرق ہو سکتا ہے۔ لوگ اپنے افسران بالا کے سگنلوں اور اشاروں کے بارے میں ہشیار ہوتے ہیں۔ یہ سگنل معمولی باتوں سے متعلق ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص کیسے بولتا ہے یا لباس پہنتا ہے۔ آیا کوئی شخص تیز طرار۔ چست و چالاک نظر آتا ہے یا دھیما اور معکوس' اکثر لوگ خود سے پوچھتے ہیں۔ یہ باس کیا چاہتا ہے؟ اور یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کا باس کسی اگلے کام کے لئے انہیں لے سکتا ہے یا ہٹا سکتا ہے۔ برعکس بریں عورتیں "اسے قبول کرنے یا چھوڑ دیجئے" کا رجحان رکھتی ہیں۔ یعنی دوسروں کی توقعات کو قبول کر لیتی ہیں یا چھوڑ دیتی ہیں۔ ان میں کھیل کھیلنے کا احساس کم ہوتا ہے۔ ذاتی مفاد کے لئے عارضی طور پر ایک مختلف انداز اختیار کرنے کا کم رجحان ہوتا ہے۔ وہ مختلف انداز اپنانے پر بہت کم آمادہ ہوتی ہیں۔

آفس دم چھلا بنے بغیر باس کو مناسب لگنے کے لئے کام کا اسٹائل کیسے تبدیل کیا جائے؟ اپنے باس کے کام کرنے کے انداز کے کچھ منفرد پہلو اختیار کر لیں۔ بالفاظ دیگر اس کی تقلید کرنے کی کوشش کریں۔ یہ چاپلوسی یا خوشامد کی اعلیٰ ترین شکل ہے۔ باس حضرات ان لوگوں سے بہت متاثر ہوتے ہیں جو ان کے اپنے رویئے کی خود میں عکاسی کرتے ہیں۔ ان کے پہلوؤں کا خود میں اظہار کرتے ہیں۔

حصول مقصد کے لئے ہپناٹک طور پر ممد رول ماڈلنگ

ایک وقت اور ایک ایسی جگہ منتخب کر لیں جہاں نصف گھنٹے تک کسی قسم کی مداخلت نہ ہو سکے۔ آپ کو اپنے مقاصد کے حصول کے لئے جن اوصاف اور

خصوصیات کی ضرورت کا خیال ہو ان کی ایک فہرست مرتب کرلیں۔ خود کو ان خوبیوں کا حامل تصور کریں اور یہ خیال کریں کہ اگر آپ میں وہ خوبیاں ہوں تو آپ کیونکر عمل کریں گے۔

ایک کرسی پر بیٹھ جائیں اور پیروں کو فرش پر رکھ لیں۔ ٹانگیں کراس نہ کریں اور ہاتھ گود میں رکھ لیں آپ کا سر کرسی کی پشت سے لگا ہوا ہو۔ یا دیوار کی طرف پشت کرکے فرش پر بیٹھ جائیں

چھت پر کوئی نشان منتخب کرکے اس پر اپنی آنکھیں مرکوز رکھیں۔ اگر کسی وقت آنکھیں بند ہونے لگیں تو ہونے دیں مگر خود سے بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنے جسم اور ذہن کو Relax کریں تاکہ آپ کا ذہن زندگی میں آپ کے مقاصد کو قبول کرسکے اور ان پر عمل پیرا ہونے کے لئے تیار ہوجائے۔ اپنے پیروں سے ابتدا کریں۔ پیروں کو سیسے کی طرح بھاری اور بے جان محسوس ہونے دیں۔ اپنے دھڑ کے عضلات کو بھی ممکنہ حد تک سخت کرلیں۔ خوب سخت' پھر ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اب بازوؤں اور ہاتھوں کو سخت کرلیں' زور سے مٹھیاں بھینچ لیں۔ اب ڈھیلی چھوڑ دیں۔ کندھے' گردن اور چہرے کے عضلات سخت کرلیں۔ کندھوں کو کانوں تک اٹھائیں۔ دانت بھینچ لیں۔ خوب تیوریاں ڈال لیں۔ پھر ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو کرسی پر جھکنے دیں۔ سانس ترتیب کے ساتھ اور آسانی سے لیں۔ جب سانس اندر لیں تو آہستگی سے ایک اور جب سانس باہر نکالیں تو دو کی گنتی گنیں۔ اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کس قدر گہرا سانس لے رہے ہیں۔ سانس آسانی سے لیں اور چند منٹ تک گنتی گنتے رہیں تاکہ آپ کو عادت ہوجائے۔ اب سو سے ایک تک الٹی گنتی گنیں۔ جوں جوں آپ گنتی گنیں گے آپ کی آنکھیں اس قدر بھاری اور نیم خوابیدہ محسوس ہوں گی کہ ایک تک پہنچنے سے پہلے بند ہوجائیں گی۔ آنکھوں کو بند ہونے دیں۔ اگر آپ گنتی بھول جائیں تو وہاں سے گننا شروع کردیں جہاں آپ کو یہ خیال ہو کہ آپ بھولے تھے اور ایک تک پہنچ جائیں۔

اب پھر اپنے پیروں کی طرف آئیں۔ خود سے یہ کہیں کہ ■ بھاری اور گرم

محسوس ہوتے ہیں۔ اپنے پیروں میں بھاری پن اور گرمی کا تاثر محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ یہ تصور کرنے کی کوشش کریں کہ ان میں جھنجناہٹ کا تاثر پیدا ہو رہا ہے۔ اس تاثر کو اپنی ٹانگوں تک جانے دیں۔ اپنی رانوں سے دھڑ تک یہ تاثر آپ کی ریڑھ تک بڑھتا ہے۔ آپ کے بازوؤں اور ہاتھوں تک آجاتا ہے۔ وہ خوشگوار اور گرم محسوس ہوتے ہیں یہ گرمی آپ کے کندھوں، گردن اور چہرے تک بڑھتی ہے۔ آپ جسمانی اور ذہنی طور پر Relaxed ہیں۔

اپنے ذہن میں ایک تصویر اجاگر کریں کہ آپ اپنے پیشے میں یوں ہونا پسند کریں گے یعنی اپنے پیشے میں جیسا ہونا پسند کریں اس کی ایک تصویر اپنے ذہن میں اجاگر کریں۔ خود کو اس طرح دیکھیں کہ آپ ایکشن میں ہونا پسند کریں گے۔ اپنے باس، رفقائے کار اور ان دیگر لوگوں سے عمدہ برآ ہوتے ہوئے جن سے آپ کو سروکار ہے۔ خود کو ایک کامیاب شخص کی خوبیوں کا حامل اور ان کے مطابق عمل کرتے ہوئے تصور کریں۔ پندرہ منٹ یا کچھ زیادہ دیر تک یہ تصور کرتے رہیں۔

آپ جب کبھی یہ مشق کریں تو ہپناسس کے تحت ہوں گے۔ آپ سو سے ایک تک الٹی گنتی گن کر اپنے ٹرانس کو گہرا کرسکتے ہیں۔

جب مشق پوری کرچکیں تو ایک سے تین تک گنتی گنیں۔ جب آپ ایسا کریں تو آپ بیدار اور توانا ہوں۔ یا اگر یہ آپ کا سونے کا وقت ہے تو سو جائیں اور بیدار ہونے کے وقت پر بیدار ہوجائیں۔ خود کو تازہ دم، چست اور توانائی سے بھرپور محسوس کرتے ہوئے۔

اس کے بعد دن کے دوران کم سے کم کچھ وقت تک یعنی روزانہ ایک گھنٹہ کامیاب شخص کی خصوصیات پر عمل کرنے کی کوشش کرتے رہیں گویا آپ کسی ڈرامے یا سینما میں رول ادا کررہے ہیں۔ یہ خوبیاں جلد ہی آپ کی شخصیت کا حصہ بن جائیں گی۔

کم از کم تین ہفتوں تک روزانہ یہ مشق کریں اور بعد میں اتنی بار جتنی آپ پسند کریں۔ آپ اپنے مقاصد کے حصول کی راہ پر ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے

لئے اپنی نئی حاصل کردہ تکنیک سے استفادہ کریں۔

اجارہ دارانہ ذہن

اپنے بزنس کا آغاز کیسے کریں اور کیونکر کامیاب ہوں

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ دوسروں کی طرف سے چلائی جانے والی تنظیم میں کام کرنے کے لئے غیر موزوں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ اپنا بزنس شروع کر سکیں۔

اگر باقاعدگی سے کام کیا جائے تو تقریباً ہر شخص بزنس میں کامیاب ہو سکتا ہے۔

بزنس میں کامیابی کا دارومدار مختلف عوامل پر ہے: (1) تعلیمی اور ذہنی وسائل یا لیاقتیں (2) مالی وسائل (3) کسی مصنوعات یا خدمت وغیرہ کی طلب

اگر آپ خصوصی علم یا لیاقتوں کے حامل ہیں تو آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں جس کے پاس مالی وسائل ہوں جس کی آپ کو اس چیز کے لئے ضرورت ہو سکتی ہے جسے آپ اپنی لیاقت سے تیار کر سکیں اور پھر منافع تقسیم کر سکیں۔

اگر آپ کے پاس مالی وسائل ہیں تو آپ ایسے لوگوں کو اجرت پر رکھ سکتے ہیں جن کے پاس خصوصی علم ہو جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ درحقیقت آپ جو چیز تیار کرتے ہیں اس کی طلب نہ ہو تو علم اور مالی وسائل دونوں بیکار ہیں کیونکہ یا تو اس چیز کی لوگوں کو کوئی ضرورت نہ ہو یا کیونکہ آپ نے جو چیز تیار کرنے کا فیصلہ کیا ہے پہلے ہی سے بہت سے لوگ وہ چیز تیار کر رہے ہوں

آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے پاس نہ تو خصوصی علم ہے نہ ہی لیاقت اور نہ ہی مطلوبہ فنانس۔ پھر آپ کیا کرتے ہیں؟ آپ کچھ علم اور لیاقت حاصل کر سکتے ہیں جس کی ڈیمانڈ ہو۔ یہ کام ٹریننگ کے ذریعے کیا جا سکتا ہے جو مختلف میدانوں میں دستیاب ہے۔ لیکن آپ کو یہ یقین کر لینا چاہئے کہ آپ جس سرگرمی میں مصروف ہونا چاہتے ہیں اسے جاری رکھنے میں دلچسپی اور رجحان رکھتے ہیں۔

مجھے یہ واضح کرنے کے لئے دو مثالیں پیش کرنے کی اجازت دیں کہ جن لوگوں کے پاس ذہنی اور مالی وسائل نہیں تھے انہوں نے کس طرح دولت کمانی شروع کی۔

پہلی سچی کہانی اس پچپن سالہ سائیکلسٹ دھن سکھ بھائی دیو کی ہے جس نے پورے ملک میں سائیکلنگ کے ہزاروں پرخطر کرتب دکھائے ہیں۔ اس نے دو عمارتوں کے ٹاپ فلور پر بندھی ہوئی ایک رسی پر نوے گھنٹے تک اپنی سائیکل کا توازن برقرار رکھا ہے۔ وہ اپنی سائیکل پر اور بھی بہت سے کمالات دکھاتا ہے اور بہت زیادہ دولت کما چکا ہے جسے وہ اب جذام کے مریضوں پر خرچ کرتا ہے۔ لیکن دیو کی کوالیفکیشن کیا ہیں؟ تیس برس قبل جب اس نے اپنی سائیکلنگ پرفارمنس شروع کی تھی۔ تو وہ احمد آباد میں ایک معمولی ٹیکسٹائل مل ورکر تھا۔ وہاں اسے ایک حادثہ پیش آیا اور وہ تین مہینوں تک بستر پر پڑا رہا تھا۔ وہ اس قدر دل برداشتہ ہوا کہ تقریباً خودکشی کرنے والا تھا۔ لیکن پھر اسے ایک خیال سوجھا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ سائیکلنگ کے کرتب دکھا کر اپنے شوق کا اظہار کرے گا اور اپنے وضع کردہ کرتب دکھائے گا۔

اس نے فی شو پندرہ روپے کماتے ہوئے سڑکوں پر سائیکلنگ کے مظاہرے کئے۔ ایک گجراتی رسالے نے اس پر ایک آرٹیکل شائع کیا اور اسے مختلف علاقوں سے اپنے کرتب دکھانے کی پیشکش ہونے لگی۔ اب اس کے لئے فی شو ایک لاکھ روپیہ کما لینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ اب دیو کا منصوبہ یہ ہے کہ بیرون ملک جائے اور نیویارک میں اسکائی اسکریپرز کے مابین اپنی سائیکل کو متوازن رکھنے کا مظاہرہ کرے اور پیرس میں ایفل ٹاور کی چوٹی پر دیگر کمالات پیش کرے۔

اگر آپ دیو کی اس کہانی کا تجزیہ کریں تو آپ دیکھیں گے کہ اس کے دولت کمانے کے خیال نے مدد دی کیونکہ اسے سائیکلنگ پسند تھی اور اس نے اس پر عبور حاصل کر کے کارنامے سرانجام دیئے۔ آپ بھی یہ بات اجاگر کرنے کے لئے کچھ وقت نکال سکتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا پسند ہے اور اپنی کارکردگی کو کیونکر بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں ان تمام باتوں کی ایک فہرست بنا لیں ان میں سے کچھ باتیں احمقانہ معلوم ہو سکتی ہیں لیکن سائیکلنگ سے دولت کمانے کا خیال شروع میں دیو کے دوستوں کو بھی احمقانہ معلوم ہوا ہوگا۔

مثال کے طور پر آپ فروخت پسند کرتے ہیں تو ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ ہوسکتا ہے آپ ایسی اشیا کی موبائل سیل منظم کرسکیں جن کا دستیاب ہونا اکثر علاقوں میں مشکل ہو۔ ان اشیا کے بارے میں سوچیں جن کی آپ کے علاقے میں کمی ہے لیکن گھروں میں ان کی بہت مانگ ہے۔ جب آپ ایسے ہیں آئٹموں کے بارے میں سوچ لیں تو یہ دیکھیں کہ آپ انہیں سب سے زیادہ سستی کہاں سے خرید سکتے ہیں۔ ترجیحاً قابل واپسی بنیاد پر۔ پھر جہاں آپ دیتے ہیں وہاں ایک ہال فلیٹ کرائے پر لے کر ان اشیاء کی اسیل آرگنائز کریں۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اپنی سرگرمی کافی پسند ہونی چاہئے تاکہ آپ کو اس کے بارے میں سوچنا بار محسوس نہ ہوں۔ کسی چیز کے بارے میں جب مسلسل سوچا جاتا ہے تو اس کے بارے میں نئے نئے خیالات حاصل ہوسکتے ہیں۔ حادثے کے بعد صاحب فراش ہوتے وقت ریو کے پاس تین مہینوں کی مدت تھی اور وہ اس سرگرمی کے بارے میں سوچ سکتا تھا جو اسے عزیز تھی۔ یوں اسے آئیڈیا حاصل ہوگئے۔

دولت کمانے کے آئیڈیا پر کامیابی سے عمل پیرا ہونے کی ایک اور مثال ہے۔ ایک پرامنگ نوجوان شخص کو بہت زیادہ پڑھنے کا شوق تھا۔ اس نے جہاں تک ممکن ہوسکا بہت سی کتابیں پڑھ لیں۔ بی اے اور ایم اے کی ڈگریوں کے لئے مطالعہ کیا اور ایک کتب فروش کے ہاں جاب حاصل کرلیا۔ کتب فروش بذات خود کتابوں کے بارے میں بہت کم جانتا تھا۔ لیکن اس نے کتابوں کی ایک بڑی مقدار سستی خرید لی جو امریکہ میں غیر فروخت پڑی ہوئی تھیں اور انہیں ہندوستان میں کتابوں کی ایک خاص نمائش کے ذریعے فروخت کرنے کی کوشش کی۔ اس کتب فروش کے ساتھ کام کرتے ہوئے اس نوجوان کو یہ معلوم ہوگیا کہ کتابوں کی نمائشیں کس طرح آرگنائز ہوتی ہیں۔ اس نے یہ بھی سیکھ لیا کہ قابل واپسی بنیاد پر کتابیں کس سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اسے یہ بھی معلوم ہوگیا کہ کس قسم کی کتابوں کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔ نیز اسے یہ بھی معلوم ہوا کہ کونسی کتابوں کی بہترین سیل کی جاسکتی ہے۔

جب اسے وہ تمام باتیں معلوم ہو گئیں جو اس کے لئے جاننی ضروری تھیں تو اس نے اس کتب فروش کے ہاں کام چھوڑ دیا اور اپنا کام شروع کر دیا۔ اس کے پاس رقم نہیں تھی اور کوئی ایسی دکان بھی نہیں تھی جہاں وہ کتابیں فروخت کرتا۔ لیکن چونکہ وہ بہت سے پبلشروں اور کتب فروشوں سے واقف تھا جن کی کتابیں اس نے نمائش میں فروخت کی تھیں اور ان کے اسٹاک پر اسے ان کا اعتماد حاصل تھا۔ اس نے 1/3 33 فیصد ڈسکاؤنٹ لیا جس میں وہ پبلک کو 10 فیصد ڈسکاؤنٹ دیتا جنہیں اس کی نمائش میں کتابیں بڑی تعداد میں ملتی تھیں اور اچھی کوالٹی میں دستیاب ہوئی تھیں جنہیں وہ بڑی تعداد میں خرید لیتے تھے۔ یوں وہ اپنی کتابوں کی فروخت سے کتابیں سپلائی کرنے والوں کو بڑی بڑی رقمیں ہر روز ادا کر دیتا جو اسے زیادہ ڈسکاؤنٹ دینے پر خوش تھے کیونکہ وہ انہیں تیز ٹرن اوور فراہم کرتا تھا۔ یوں ہر سال مختلف شہروں میں وہ ایک کے بعد دوسری نمائش سال میں چار یا پانچ ماہ تک استوار کر کے مختصر سے وقت میں بہت خوشحال ہو گیا۔ لیکن پھر اس نے وہ کام شروع کر دیا جو اسے پسند تھا۔ یہاں تک کہ اگر وہ کام سخت ہوتا تو بھی وہ اسے سخت تصور نہ کرتا بلکہ اس سے محظوظ ہوتا تھا۔ مزید یہ کہ کتب فروش کے ساتھ رہ کر اپنی اپرنٹس شپ کے دوران اپنے بزنس کے پلان اور اس کی تفصیلات پر کام کرنے کے لئے اس کے پاس بہت وقت تھا۔

آپ بھی اسی طرح کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے مشورہ دیا ہے ان تمام چیزوں کی فہرست بنا لیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پھر ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جو آپ ان کاموں میں بہتری پیدا کرنے کے لئے اپنانا چاہتے ہیں۔ آپ ان کاموں کو بھی ملا سکتے ہیں جنہیں آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ جیسے کھانا پکانا' ڈانسنگ اور یوگا' فٹنس پروگرام لیکن اس کام کو منفرد بنانے کی کوشش کریں۔ جو پہلے کسی اور نے نہ کیا ہو اور اپنی پبلسٹی پر اس کے منفرد پہلوؤں پر زور دیں۔ کچھ مشورہ دینے والی تنظیموں نے چھوٹے پیمانے کی مختلف صنعتوں پر تحقیق شروع کر رکھی ہے اور وہ ان کے بارے میں کار آمد مارکیٹ سروے رپورٹوں کی پیشکش کرتی ہیں۔ ہر رپورٹ

کی قیمت 250 روپے ہے اور وی پی پی کے ذریعے منگائی جاسکتی ہے۔ نیشنل اخبارات اور رسالوں میں ان تنظیموں کی ایڈورٹائزمنٹ ہوتی رہتی ہیں۔ ان پروجیکٹوں میں کمپیوٹر اسٹیشنری' الیکٹرک اور الیکٹرانک تراکیب' ڈور بیل' نیون بلب' ہیپر کون' وی سی آر' وی سی پی' آڈیو اور وڈیو کیسیں شامل ہیں۔ نیز ان میں وڈیو گیمز' گلاس باٹلز' مچھر مار کا ٹکیاں' نائیلون کی جرابیں' پرس' سویا پروڈکٹس' مسالے' اسپورٹس شوز' اور بہت سی چیزیں شامل ہیں۔

ان رپورٹوں میں ہر آئٹم کے بارے میں یعنی ان کے استعمال اور اطلاق کے بارے میں سب کچھ بتایا جاتا ہے۔ انڈین اسٹینڈرڈ ضروریات' حاصل اور مستقبل کی ڈیمانڈ' موجودہ مینو فیکچررز' مینو فیکچرنگ پروسیس' فارمولیشن یا سرکٹ' پلانٹ اور مشینری کی تفصیلات' خام مال اور ان کی قیمتیں' لینڈ' لیبر' پاور' منفعت' اور دیگر تمام تفصیلات سب کچھ بتایا جاتا ہے۔

کسی پروجیکٹ پر جو آپ شروع کرنا چاہتے ہوں کسی ایک رپورٹ کا مطالعہ آپ کے لئے بہت کارآمد ہو سکتا ہے۔ تاکہ آپ یہ دیکھ سکیں کہ اپنی مصنوعات یا خدمات پیش کرنے کے ضمن میں آپ نے تمام احتیاطی تدابیر اختیار کرلی ہیں یا نہیں۔

بزنس کے بارے میں لوگ جو ایک سوال پوچھتے ہیں یہ ہے: مجھے کتنا رسک لینا چاہیے؟ کچھ لوگ کہتے ہیں پورا بزنس ہی رسک ہے۔ لیکن صحیح بزنس مینجمنٹ صحیح باتوں کا انتخاب کرتے ہوئے خطرات کو کم سے کم کرنے پر مبنی ہے۔ زندگی میں ہر کسی کو چوائس کرنی چاہیے مگر کیا آپ خود کو صحیح چوائس کرنے دے رہے ہیں؟

کیا آپ خطرہ مول لینے والے ہیں؟ خطرات ہر انسانی فعل کا حصہ ہے' خواہ انہیں ہم پسند کریں یا نہ کریں' ہم خطرات لئے بغیر نہیں رہتے۔ ان سے بچ نہیں سکتے۔

ہم جو کچھ کر سکتے ہیں یہ انتخاب کرنا ہے کہ ہم کونسے خطرات لے سکتے ہیں۔ کسی بھی کام میں خطرات کی حد کا تعین کرنے کے لئے ماہرانہ لیاقت درکار ہوتی

ہے۔ کم از کم ایک کام ہیں ہر کوئی خطرے سے دوچار ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سرمایہ کاری میں رسک لیتے ہیں' دیگر اسپورٹس میں' کچھ لوگ اپنے کیریئر میں رسک لیتے ہیں' لہٰذا سوال مزید ایک حکمت عملی کا ہے' کون سے خطرے زیادہ پر خطر ہیں؟

ہمیں فیصلہ کرنے کی ایک حکمت عملی کو ڈویلپ کرنا چاہئے۔ چونکہ ہم سب کو رسک لینے پڑتے ہیں اور فیصلے کرنے پڑتے ہیں لہٰذا اہم بات یہ ہے کہ ہمیں اچھے فیصلے کرنے والے ہونا چاہئے۔

اگر آپ ممکنہ فوائد کے خلاف ممکنہ خطرات کا اندازہ کرتے ہیں تو آپ ایک مزید معقول فیصلہ کرسکتے ہیں۔ اگر وہ فیصلہ پر خطر ہے تو پھر آپ بھی اچھے یا برے نتیجے کے لئے تیار نہ ہوں گے۔

جب آپ اپنا بزنس شروع کرنے کی پر خطر حکمت عملی پر غور کررہے ہیں تو اس میں مضمر خطرات کو بھانپنے کے لئے یہاں کئی اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1۔۔۔ تمام قابل عمل آپشنوں پر غور کریں۔ آپ کسی کی شراکت میں واحد مالک کی حیثیت سے دکان کھول سکتے ہیں۔ یا کمپنی کی حیثیت میں۔ آپ اپنے بزنس میں اپنی سیونگز سے سرمایہ کرسکتے ہیں۔ قرض لے کر یا دوسروں کو سرمایہ کاری کرنے کا موقع دے کر۔

2۔۔ ان متضاد و مخالف نتائج کو بہتر بنانے کے لئے طریقوں کی تلاش جو رونما ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا سب سے بڑا خطرہ دیوالیہ ہوجانے کا ہے تو آپ انکارپورٹنگ سے رسک کو کم کرسکتے ہیں۔

اگر آپ فریڈم آف ایکشن میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ تنہا مالک ہو کر بہت سی مزاحمتوں کا راستہ روک سکتے ہیں۔ تمام آپشنوں پر غور کرتے ہوئے آپ کو بانی فائنل چوائس میں مزید پر آسائش ہوجانے کا امکان ہے۔

3۔۔ تمام بڑے نتائج پر غور کریں۔ بزنس رسک کے اقتصادی اثرات عموماً زیادہ توجہ پاتے ہیں۔ یہ جائز لگاؤ ہے۔ لیکن جذباتی اور معاشرتی نتائج سے غفلت نہ برتیں۔ کیا اجارہ داری کی بے یقینی کیفیت ری لوکیشن کی ہلچل کی اہمیت کو کم کردیتی

ہے؟ آپ کے جذباتی استحکام کے لئے کونسی بے یقینی کی کیفیت زیادہ اہم ہے۔ ایک ریگولر پے چیک یا ذاتی ہنر اور کمال؟ آپ کی فیملی کون سے فیصلے کی حمایت کرتی ہے اور کیوں؟

تذبذب یا بے اعتباری کے تمام ذرائع پر غور کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اختلاف یا فرق سے باخبر ہیں جو نامکمل تجزیے سے رونما ہو سکتے ہیں۔ اپنے پروجیکٹوں میں ممکن متناقضوں کی راہ استوار کریں۔ یہ دیکھیں کہ آپ کے تجزیے کے نتائج پتھر پر نقش نہیں ہیں اور اٹل یا غیر متغیر نہیں ہیں۔

تحریری طور پر خوبیوں اور خامیوں کی تشخیص کریں۔ یہ کوئی فول پروف اسکیم نہیں ہے جو آپ کے لئے فیصلہ ظاہر کرے گی۔ مگر جب آپ نفی اور جمع کو بلیک اینڈ وائٹ میں رکھیں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ یا آپ کا خاندان جن خطروں کو محسوس کرتا ہے وہ بہت بڑے ہیں۔ یا آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ شروع شروع میں ایکشن کا اندا جو پر خطر معلوم ہوتا ہے حقیقت میں جو...... کا معاملہ نہیں ہے۔

اب جبکہ آپ یہ جانتے ہیں کہ کاروباری احساس کے لئے کیا کچھ کرنا پڑتا ہے اور یہ ک کی آنک کیسے ہوتی ہے۔ کارآمد خیالات پی...... کرنے کے لئے کچھ اقدامات پیش کئے جاتے ہیں۔

1۔ اس بارے میں ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کریں وہ کیا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

2۔ غیر منطقی انداز میں سوچئے۔ خیالات کو محض اس لئے رد نہ کیں کہ ان سے فوری طور پر کوئی مفہوم اجاگر نہیں ہو۔ تھوڑی سی تبدیلی سے وہ خیالات ایسے بن سکتے ہیں جیسے لوگ چاہتے ہیں یا ضرورت محسوس کرتے ہیں لیکن کسی نے فراہم نہیں کئے ہیں۔ 3۔ رسمی دانائی سے مخالف انداز اختیار کریں۔ یعنی اس بات کو پیش نظر رکھیں جسے ہر کوئی صحیح چیز طوط رکھتا ہے۔ قاعدوں پر عمل پیرا نہ ہوں۔ ▪▪ مختلف بھی ہو سکتے ہیں۔ 4۔ آپ جو کرنا پسند کرتے ہیں اس بارے میں خیالی پلاؤ پکائیں۔ اپنے ذہن کو ادھر ادھر پھرنے دیں۔ آپ آخر کار اپنے طور پر اپنے موضوع کی

طرف آجائیں گے۔ 5۔۔۔ برین اسٹارمنگ ہر اس خیال کو ریکارڈ کریں جو آپ کے سر میں پیدا ہو۔ ان کی فہرست بنالیں یا ٹیپ ریکارڈر میں ٹیپ کرلیں۔ آپ کے دماغ میں جو بھی خیالات پیدا ہوں ان کی کوئی ججمنٹ یا تشخیص نہ کریں۔ ان میں سے کسی خیال کو ختم نہ کریں۔ اسے بھی نہیں جو مبہم اور بے تک معلوم ہو۔ 6۔۔۔ ایک مسئلے پر غور و خوض کریں پھر اسے چھوڑ دیں اور بالکل Relax ہوجائیں۔ جب آپ سینما میں' غسل خانے میں یا ٹینس کورٹ میں ہوں گے تو اس مسئلے کا حل خود بخود آپ کے ذہن میں آجائے گا۔ 7۔۔۔ خود کو بے فکر کرلیں۔ آپ کا بزنس فن ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ سیریس یا فکرمند نہ ہوں۔ 8۔۔۔ یہ کہیں کہ میری بلا سے' دوسرے لوگوں کو خوش کرنے کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔ یا اس بارے میں آپ صحیح ہوں۔ بہت زیادہ سخت کوشش نہ کریں۔ 9۔۔۔ کبھی بھی لفظوں میں نہ سوچیں ہمیشہ تصوریوں میں سوچیں۔ اپنی آواز' بو اور ٹیسٹ کو ٹیپ کرلیں۔ وہ آپ کو کارآمد' خیالات دے سکتے ہیں۔ 10۔۔۔ استعارے یا کنائے استعمال کریں۔ اپنے گرد دنیا میں غیر متوقع مشابہتیں دیکھیں۔ خود کو خلاف معمول اور بے تک ایسوسی ایشنیں بنانے کی اجازت دیں۔ 11۔۔۔ اپنے جمالیاتی احساس کو ڈویلپ کریں۔ جو کچھ دیکھیں اس پر توجہ مبذول کریں۔ صورت' رنگ اور ٹیکسچر سے حساس بنیں۔ 12۔۔۔ اپنے جذبات سے بچ رکھیں۔ زیادہ گہرائی میں محسوس کریں۔ صرف اپنے سر پر نہیں اپنے دل پر بھی بھروسہ کریں "تفکر پسند ذہن" باب کا مطالعہ کریں۔

نتیجہ آخر
اس کتاب کو کیسے استعمال کریں

یہ کتاب تین مقاصد کے لئے استعمال کی جاسکتی ہے:

1۔۔۔ اپنے ذاتی یا پیشہ ورانہ فروغ یا بہتر پرفارمنس کے لئے

2۔۔۔ دیگر لوگوں کو ان کی ذاتی ضروریات کے لئے اسٹرکچرڈ کورسوں میں تربیت دینا اور

3۔ پیشہ ور ماہرین نفسیات اور سوشل کونسلروں کے استعمال کے لئے تاکہ وہ اپنے کونسلروں کے دباؤ کو کم کرنے میں مدد دے سکیں اور روز مرہ استعداد و صلاحیت کو بہتر بنا سکیں۔ اب میں ان استعمالات کو نمبروار بیان کروں گا۔

ذاتی یا پیشہ ورانہ ترقی

دیباچہ میں بیان کردہ ڈیوڈ میک کلے لینڈ اور دوسروں کی کی ہوئی تحقیق سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا ہے کہ ہائی پرفارمنس مندرجہ ذیل عوامل کی پیداوار ہے: کامیابی کی تحریک۔ محرکات۔ کامیابی کا امکان۔ گروپ معیار۔ متعلقات کا احساس

کامیابی کی تحریک نتائج کے حصول کے لئے ایک زبردست خواہش یا ضرورت ہے ہر شخص اس قدر پرجوش نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ نتائج کے برعکس اقتدار کے تقاضے کے تحت پرجوش ہوتے ہیں' کچھ لوگ معاشرے کی طرف سے' تعریف و توصیف' پسندیدگی و استحسان کی ضرورت کے تحت پرجوش ہوتے ہیں' کبھی کبھی یہ تینوں محرکات مختلف تناسبوں سے ہم میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کی کامیابی کی تحریک کمزور ہے تو اسے سخت کیا جاسکتا ہے۔ کامیابی کی تحریک کے حامل لوگ اتنی عادت کے مطابق کام کو بہتر طور پر سرانجام دینے کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں ‥ بات ہونے لگتی ہے۔ "چنانچہ آپ کو جو کچھ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے باقاعدگی سے سوچنے کی پریکٹس کرتے رہیں۔ اپنے کام میں' اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں' آپ میں جلد ہی کامیابی کی تحریک پیدا ہوجائے گی۔ میں نے آپ کو ان اصطلاحات میں سوچنے کے اہل ہونے کے لئے بہت سی گائیڈڈ امیجری تکنیکس اور مسائل حل کرنے والی باتیں بتائیں ہیں اور سوچنے کے عمل کو پرجوش اور بارآور بنانے کی ترکیبیں بتائی ہیں۔

محرکات: یہ دو قسم کے ہوتے ہیں' ذاتی' اصلی یا لاینفک اور خارجی' غیر متعلق یا عرضی' ذاتی محرکات کام اور آپ کے مابین تعلق سے اخذ کئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آرٹسٹ کی وژن اس کے لئے پینٹنگ کرنے کے لئے کافی محرم ہے۔ خارجی یا عرضی محرکات وہ ہیں جو اس تعلق سے باہر ہوتے ہیں اور وہ (الف) مادی یا

مالیاتی اور (ب) غیر مادی یا جذباتی ہو سکتے ہیں۔ دولت کی محبت آپ کے لئے خود کو بزنس میں اونچا کرنے کے لئے محرک ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کو مختلف قسم کے کاموں سے زیادہ سے زیادہ رقم حاصل کرنے کے لئے کچوکے لگا سکتی ہے۔ اپنے باس' بیوی یا ہمسائے سے بالا ہونے کا خیال آپ کے لئے غیر مادی محرک بن سکتا ہے۔ آپ کے لئے جو بھی محرم کارگر ہو اسے سیلف ہپناسس' تصوراتی تکنیکوں وغیرہ کے ذریعے شدید کیا جاسکتا ہے' جیسا کہ آپ سابقہ باب میں سیکھ چکے ہیں۔

کامیابی کا امکان:

آپ کسی کام میں اس وقت تک ہاتھ نہیں ڈالیں گے جب تک یہ نہ دیکھ لیں کہ وہ کام معقول' کارآمد اور قابل عمل ہے۔ اس کا ذمہ لینے میں اپنے اعتماد یا اختلاف کی لیول پر انحصار کرتے ہوئے۔ اکثر ایک بیجا اختلاف بھی آپ کو کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے روکتا ہے جسے آپ بصورت دیگر سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ اس کا حل کام کا غیر جذباتی انداز سے تجزیہ کرنے اور اس کی مشکلات کا معروضی انداز سے اندازہ کرنے پر مبنی ہے' ترجیحا ایک ایسے دوست کی مدد سے جسے اس میدان میں علم ہو۔ ذی علم و باخبر ہو۔ اگر ممکن ہو تو آپ اپنے وسوسوں اور اندیشوں پر اپنے باس کو بھی اعتماد میں لے سکتے ہیں۔ اگر کام کو اپنے ذمے لینے کا خیال آپ کو خوف اور پریشانی میں مبتلا کرتا ہے تو اپنے ذہن کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے "آٹو جینک ذہن" اور "شفا بخش ذہن" ابواب میں پیش کردہ تکنیکیں استعمال کریں۔ آپ کو اپنا کام بخوبی سرانجام دینے کے لئے جو قدم اٹھانے میں ان کی ایک چیک لسٹ مرتب کرلیں اور یہ تعین کریں کہ ہر قدم کتنا وقت لے گا آپ اسے کیسے پورا کریں گے۔ ناکامی کے خطرات کیا ہیں۔ ناکامی پر غالب آنے کے لئے کیا کچھ کیا جاسکتا ہے' وغیرہ وغیرہ۔ یہ تجزیہ آپ کا اعتماد استوار کردے گا اور ناکامی کے خطرات کو گھٹا دے گا۔ اصل مقصد تک ہر قدم پر کامیابی آپ کے اعتماد میں بتدریج اضافہ کردے گی۔ ناکامی کی صورت میں اپنی غلطی کی اصلاح کرنے کے بعد اس کا تجزیہ کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔

گروپ معیار:

جس گروپ میں آپ عمل در آمد کرتے ہیں اس میں تفوق و برتری اور کامیابی کے معیار آپ کی کارکردگی پر اثر ڈالتے ہیں۔ اعلیٰ معیاروں کی حامل فیملی ہائی پرفارمنس کے لئے ایک اچھی فضا فراہم کرتی ہے۔ یہی حال ایک ڈیپارٹمنٹ یا دفتر کا ہے جہاں ہر کوئی ایک عام مقصد کے لئے پرجوش طور پر کام کرتا ہے۔ اگر آپ ایسے کسی گروپ میں عمل نہیں کرتے تو آپ ہم خیال دوستوں کا ایک گروپ بنا سکتے ہیں تاکہ آپ کے عام مقاصد حاصل ہو سکیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ سائیکلنگ یا ٹور یا ملک کا دورہ کرنا یا فٹنس پروگرام میں مصروف ہونا یا ایک سوشل ویلفیئر پروگرام شروع کرنا چاہتے ہیں تو گروپ سپورٹ نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر آپ کا آفس گروپ آپ کے مقاصد میں دلچسپی نہیں لیتا تو آپ باس سے بات کر سکتے ہیں اور اس گول سیٹنگ میں پورے دفتر کو شریک کرنے کے لئے اسے راغب کر سکتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ شراکت کی حد جتنی زیادہ ہوگی پروسیس اتنا ہی بہتر ہوگا۔ کسی بھی حالت میں آپ کا باس آپ کے اقدامات سے متاثر ہو جائے گا۔ اگر آپ خود باس ہیں تو پھر تو باہمی قبولیت سے اپنے ڈیپارٹمنٹ کے لئے خصوصی کاموں کے شراکتی مقاصد منظم کرنا اور بھی آسان ہو جاتا ہے۔

پرفارمنس اجاگر کرنے کے لئے متعلقات کا احساس نہایت اہم عامل ہے۔ یہ احساس گروپ کے ایک ممبر کی خود مختیاری اور اہمیت کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ جو گروپ کے دیگر ممبران سے تعلق استوار رکھے اور گروپ کے کلچر میں فخر کا احساس رکھتا ہے۔ یہی صورت ایک فیملی کی ہے جس کی اپنی روایات اور گہرے تعلقات ہوتے ہیں اور یہ بات تنظیموں اور ہابی گروپوں کے ضمن میں بھی سچ ہے۔ اگر آپ کے حالات نے آپ کو کسی گروپ کا ممبر نہیں بننے دیا ہے اور آپ ایک ٹیم تشکیل دینے کی پوزیشن میں نہیں ہیں پھر بھی اپنے ذہن میں ایک خیال گروپ تشکیل دیں۔ اپنے تمام ہیروز سے وابستگی رکھیں، جنہیں آپ اپنے رول ماڈل خیال کرتے ہیں اور ذہنی طور پر ان سے ملاقات کریں اور اپنے مقاصد اور پرفارمنس پر

باتیں کریں۔ گائیڈڈ امیجری تکنیکیں استعمال کریں۔ ایسا کرنا آپ کی پرفارمنس بہتر بنانے میں فائدہ مند ہوگا۔ لیکن کیا چیزیں آپ کے مقاصد بنتی ہیں اور آپ انھیں کیونکر حاصل کرتے ہیں؟ میرا مشورہ ہے کہ آپ ایک حسب ذیل چارٹ بنالیں:

اکثر مشکلات پر جن کا آپ کو سامنا ہوگا کتاب میں بیان کردہ تکنیکوں کو استعمال کر کے غالب آیا جاسکتا ہے۔ ایک دوست' خیرخواہ یا جانی دوست جس کے ساتھ آپ اپنے پلان آف ایکشن پر بات کر سکیں اور نظر ڈال سکیں بہت بڑی مدد ثابت ہوگا۔

ٹریننگ پروگرام

ایک سیمپل ٹریننگ پروگرام اسٹرکچر پیش خدمت ہے جس سے آپ اس کتاب میں فراہم کردہ مواد کی مدد سے اپنی ضرورتوں کے مطابق کام لے سکتے ہیں۔

موضوع: ہپناسس برائے پرسنل ڈویلپمنٹ

پہلے دن

9:00 بجے صبح	10:00 بجے صبح	ہپناسس برائے [illegible] استعمال و تعارف
10:00 بجے صبح	10:15 بجے صبح	[illegible] وقفہ
10:15 بجے صبح	12:00 دوپہر	ہپناسس کی تاریخی [illegible] ڈویلپمنٹ
[illegible]	1:00 بجے	سوالات
1:00 بجے	2:00 بجے	وقفہ [illegible]
2:00 بجے	3:00 بجے	[illegible] لاشعور سے [illegible] کمیونیکیشن پینڈولم کا تجربہ آپ کے فراہم کردہ پینڈولم سے سامعین کو تجربہ [illegible]
3:00 سہ پہر		چائے کا وقفہ
3:15 سہ پہر		سامعین پر ہپناٹک [illegible] کی تکنیکس کی آزمائش پہلے سے بیان [illegible] کا استعمال کریں [illegible]
4:30 سہ پہر	5:30 بجے	سیلف ہپناسس کی تکنیک [illegible] ذاتی [illegible] کے لئے [illegible]

"شفا بخش ذہن" اور "تفکر پسند ذہن" کے ابواب سے مواد لے کر پریشانی اور دباؤ مینجمنٹ کے لئے انہیں خطوط پر سیمینار منعقد کئے جاسکتے ہیں "باؤ از جینک مائینڈ" باب میں بیان کردہ تکنیکیں استعمال کرکے بائیو از جینک گروتھ کورس شروع کیا جاسکتا ہے۔ "تخلیقی ذہن" سے مواد لیکر شرکت کرنے والوں سے یہ کہہ کر کہ وہ اپنے مسائل حل کرانے کے لئے گروپ کے سامنے پیش کریں جنہیں وہ بیان کردہ تکنیکوں سے حل کریں گے' ایک پروگرام شروع کیا جاسکتا ہے۔ ایک روزہ آٹو جینک ٹریننگ شروع کی جاسکتی ہے جس میں شرکت کرنے والوں کو مضمون سے متعارف کرایا جاسکتا ہے اور "میرا ہاتھ بھاری محسوس ہو رہا ہے" پروسیجر میں رہنمائی کی جاسکتی ہے۔ اور پھر مشق شرکت کرنے والوں پر چھوڑ دی جائے تاکہ وہ کئی مہینوں تک پریکٹس کرتے رہیں تاآنکہ انہیں مشق کی پوری طرح مہارت حاصل نہ ہو جائے۔

PUBLISHER

HAIDER ALI MULIKE "TAHA"

108, ALAMGIR ROAD, SHARFABAD KARACHI.